

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 20.06.2024 12:01:20
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Индивидуальные виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|--------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Физической культуры | |
| Учебный план | bz200301-ОТиПБ-22-1.plx 20.03.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | заочная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля на курсах: зачеты 2 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 10 | |
| самостоятельная работа | 314 | |
| часов на контроль | 4 | |

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 2 | | Итого | |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
| | уп | рп | | |
| Практические | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сам. работа | 314 | 314 | 314 | 314 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 328 | 328 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

д.п.н., доцент, Пешкова Н.В.

Рабочая программа дисциплины

Индивидуальные виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана:

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Зав. кафедрой д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины «Индивидуальные виды спорта» - приобретение практического опыта применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | - способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---|------------|
| | Раздел 1. | | | | | |
| 1.1 | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.3 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 2 | 274 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|--------|---|--|
| 1.4 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.5 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 2 | 20 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.6 | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Ср/ | 2 | 20 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.7 | Приложение /Контр.раб./ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.8 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.3 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|----------|
| Л1.1 | Шестаков В. Б., Ерегина С. В. | Теория и практика дзюдо: Учебник | Москва: Советский спорт, 2011, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012, электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|--|----------|
| Л1.3 | Гарник В. С. | Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: Учебное пособие | Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012, электронный ресурс | 1 |
| Л1.4 | Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н. | Плавание: Учебник | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017, электронный ресурс | 1 |
| Л1.5 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Издательство Юрайт, 2018, электронный ресурс | 1 |
| Л1.6 | Апокин В. В. | Прикладное плавание: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, электронный ресурс | 2 |
| Л1.7 | Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, электронный ресурс | 2 |
| Л1.8 | Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А. | Физическая культура. Плавание способом брасс: Учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016, электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|------------------------------------|---|--|----------|
| Л2.1 | Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. | Легкая атлетика: Учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010, электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Свищёв И. Д., Ерегина С. В. | Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: Учебное пособие | Москва: Советский спорт, 2013, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Лосев В. Ю. | Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс | 2 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|----------|
| Л3.1 | Переверзева И.В., Ушников А.И., Арбузова О.В. | Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие | Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015, электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--------------------------------|--|--|----------|
| ЛЗ.2 | Пешкова Н. В., Пешков А. А. | Проектная форма организации образовательного процесса по физической культуре в вузе (на примере учебного курса по лыжной подготовке): (на примере учебного курса по лыжной подготовке) | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2008, электронный ресурс | 2 |
| ЛЗ.3 | Николаев А. Ю. | Индивидуальные виды спорта (легкая атлетика): методические рекомендации по освоению содержания дисциплины | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |
| ЛЗ.4 | Борисенко О. В. | Индивидуальные виды спорта. Дзюдо: методические рекомендации по освоению дисциплины | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации | https://www.minsport.gov.ru/ |
| Э2 | Всероссийский портал ВФСК ГТО | https://gto.ru/ |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Э4 | Информационный сайт по физической культуре и спорту | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" | http://www.teoriya.ru/ |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office |
|---------|--|

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал "Гарант" http://www.garant.ru/ |
| 6.3.2.2 | Справочно-правовая система "Консультант-плюс" http://www.consultant.ru/ |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: |
| 7.2 | Игровой зал №1, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, трибуны, скамейки, стол. |
| 7.3 | Игровой зал №2, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, стол. |
| 7.4 | Зал единоборств, оснащенный необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели |
| 7.5 | Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию |