

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaafb705f

Черюньги 2023

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Трудоемкость 2 з.е.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения: 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 жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины:

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Универсальные компетенции	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1). Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2). Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3). Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня	<i>Знать:</i> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки. <i>Уметь:</i> - использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; - осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; - проводить расчеты двигательной активности и суточных энергозатрат; - осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности;	Подготовка к практическим занятиям, проверочные работы

		физической подготовленности (УК-7.4). Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	- подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; - осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; - составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия; <i>Владеть:</i> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.	
--	--	---	--	--

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	1	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем общеобразовательном учебном заведении	Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности. Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов спецмедгруппы Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

1.4. Язык преподавания: русский

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана: для группы Б-ПО-23

Индекс и наименование дисциплины по учебному плану	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
<i>Контрольная работа</i> , семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	72	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	52	
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	34	
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	17	
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	17	
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	1	
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	20	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Тема	Всего часов	Контактная работа, в часах					Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	72	4	–	2	–	1	2 (ПЗ)
Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры		8	–	4	–		4 (ПЗ)
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		6	–	2	–		4 (ПЗ)
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка		6	–	2	–		3 (ПЗ)
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		6	–	4	–		4 (ПЗ)
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов		4	–	3	–		3 (ПЗ)
Всего часов	72	34	–	17	–	1	20

Примечание: ПЗ – подготовка конспектов и работа на практических занятиях.

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства и основные составляющие физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Биологические основы физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Основы здорового образа жизни студентов. Составляющие здорового образа жизни.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Организация и методика учебно-тренировочных занятий. Организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Древние и современные Олимпийские игры.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные методические положения самостоятельных занятий. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Физическая культура и спорт в свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии классно-урочной системы, в ходе которой так же применяются лекции-презентации с использованием мультимедийных технологий.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочная работа 1 (ауд СРС)	2	Анализ теоретического материала, выполнения практических заданий
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема2)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочные работы 2-4 (ауд СРС)	4	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочная работа 5 (ауд СРС)	4	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
4	Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочная работа 6 (ауд СРС)	3	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочные работы 7-8 (ауд СРС)	4	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	Подготовка к практическому занятию (внеауд. СРС). Проверочные работы 8-9 (ауд СРС)	3	Анализ теоретического материала, оценка выполнения практических заданий
	Всего часов		20	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные и практические (семинарские) занятия. На практических (семинарских) занятиях участвуют в устном фронтальном опросе, выполняют как письменные проверочные работы, так и практические задания по определению уровня здоровья, физической подготовленности, по подбору средств и методов, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов включает проработку разделов тем, обязательной и дополнительной учебной литературы, методических указаний и рекомендаций, подготовку конспектов к практическим (семинарским) занятиям, выполнение проверочных работ.

Критериями для оценки результатов работы студента являются: сформированность общеучебных умений, владение теоретическими положениями по темам, знание терминологии, умение использовать теоретические знания при выполнении проверочных работ, практических заданий, обоснованность и четкость изложения ответов, логичность выводов.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=12958>

Рейтинговый регламент по дисциплине (1 семестр):

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
1	Работа на практическом занятии	24	40
2	Проверочная работа	36	60
	Количество баллов для получения зачета (min-max)	60	100

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2. РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1). Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2). Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> - факторы, формирующие здоровье человека; - составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; - методы регулирования работоспособности; - основы профессионально-прикладной физической подготовки. <i>Уметь:</i> - использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; - осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;	Освоено	По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал 60 баллов и более	Зачтено
			Не освоено	По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал менее 60 баллов	Не зачтено

	в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3). Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4). Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).	- проводить расчеты двигательной активности и суточных энергозатрат; - осуществлять подбор средств для самомассажа и мышечной релаксации; - определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности; - подбирать средства и методы для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта; - осуществлять оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения; - составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия; <i>Владеть:</i> - компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.			
--	---	--	--	--	--

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

Подготовка к практическому занятию предполагает проработку теоретических вопросов, составление конспекта и ответы на вопросы преподавателя по изучаемой теме на занятиях.

Вопросы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям:

К теме 1. Особенности учебной деятельности студентов. Формы гигиенической гимнастики. Производственная гимнастика для профилактики утомления студента в режиме учебного дня. Применение средств физической культуры и спорта в экзаменационный период и в свободное время студентов.

К теме 2. Действие самомассажа на системы организма, общие противопоказания к самомассажу и правила самомассажа.

К теме 3. Часть 1. Основы здорового образа жизни. Факторы здоровья, ЗОЖ, содержание и критерии ЗОЖ.

К теме 3. Часть 2. Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

К теме 4. Часть 1. Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

К теме 4. Часть 2. Древние и современные Олимпийские игры.

К теме 5. Осанка и телосложение. Соматоскопия.

К теме 6. Особенности умственного труда. Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки.

Требования: конспект содержит основной теоретический материал, изложение ответа обоснованное и четкое.

Критерии оценки подготовки к практическим (семинарским) занятиям:

5 баллов - конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью изложения, даются развернутые ответы на поставленные вопросы.

4 баллов – конспект содержит основной теоретический материал. Работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

3 балла – конспект содержит краткое освещение теоретического материала. Студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения.

Проверочная работа позволяет проверить знания студентов по изучаемой теме. Представляет собой задания, направленные на проверку знаний и навыков практического их применения.

Проверочная работа №1 «Оценка индивидуального уровня физической подготовленности».

Проверочная работа № 2 «Комплексное применение приемов самомассажа для отдельных частей тела».

Проверочная работа № 3 «Комплекс упражнений мышечной релаксации».

Проверочная работа № 4 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

Проверочная работа № 5 «Определение индивидуального уровня здоровья».

Проверочная работа № 6 «Методика проведения физкультурного занятия».

Проверочная работа № 7 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 8 «Ведение дневника самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Подбор видов спорта и упражнения в соответствии с задачами ППФП для избранной специальности».

Проверочная работа № 10 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессиональной деятельности».

Требования к проверочным работам: правильность оформления, правильность выполнения задания; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов, проб мероприятий; точность математических расчетов; правильность методики проведения упражнений; грамотность сделанных выводов.

Критерии оценки проверочной работы:

6 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, все задания и расчеты соответствуют требованиям.

5 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, имеются незначительные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, неточности в математических расчетах, работа сдана с опозданием.

4 баллов - имеются существенные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, в математических расчетах, нет полноты выводов, работа сдана с опозданием.

3 балла - имеются неточности, ошибки по нескольким критериям: неправильно оформлена, ошибки по методическим требованиям подбора средств и составления комплексов упражнений, в математических расчетах, нелогичность выводов или их отсутствие, выполнена не в полном объеме, работа сдана с опозданием.

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет

Цель процедуры	Выявить степень сформированности компетенции УК-7 (7.1-7.5)
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса очного отделения
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	Шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1 РПД
Результаты процедуры	В результате выполнения всех заданий СРС студенту необходимо набрать 60 баллов и более, чтобы получить зачет

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
Основная литература			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010 УМО РФ	17	
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012 http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
Дополнительная литература			
1	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.	10	-
2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012. УМО РФ	10	-
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.	5	-

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13255>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Лекционные и семинарские занятия	Мультимедийный кабинет	Ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Практические занятия	Спортивный зал с/к «Олимп»	Спортивный инвентарь для проведения упражнений

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

- MS PowerPoint, MS Word.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

[illegible]

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.