

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 16.11.2021 15:04:06  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954саас05еа7d4f32еb8d7d6b3cb96ае6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы бакалавриата по направлению подготовки  
 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Направленность программы: «Общая и специальная психология и педагогика в образовании»

Форма обучения: заочная

Автор: Прокопенко Л.А., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин

<p>РЕКОМЕНДОВАНО          Представитель кафедры          филологии _____          / Погуляева И.А.</p> <p>И.о. заведующего кафедрой          филологии _____          / Погуляева И.А.</p> <p>протокол № 8          от «24» 04 2019 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО          Представитель кафедры          ПИМНО _____          / Шахмалова И.Ж.</p> <p>Заведующий кафедрой          ПИМНО _____          / Мамедова Л.В.</p> <p>протокол № 8          от «10» 05 2019 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО          Нормоконтроль в составе          ОПОП пройден          Специалист УМО          _____ / Андреева А.С.</p> <p>«10» 05 2019 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП</p> <p>Председатель УМС _____ / Яковлева Л.А.          протокол УМС № 8 от «23» 05 2019 г.</p>		<p>Зав. библиотекой          _____ / Сокольникова О.В.          «10» 05 2019 г.</p>

Нерюнгри 2019

**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. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений
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**

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	<p>УК-7.1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4. Устанавливает</p>	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть (методиками):</b> развития физических качеств, отбора средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть практическими навыками:</b> подбора физических упражнений (видов спорта) для формирования здорового образа и стиля жизни, профессионального долголетия, оздоровительно-профилактических средств; ведения судейских протоколов соревнований (по видам спорта) на</p>

	соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности УК-7.5. Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	уровне группы и института
--	--	---------------------------

### 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 Безопасность жизнедеятельности Б1.В.ДВ.01.01 Здоровьесберегающие технологии в практике работы педагога-психолога

### 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 (гр. 3-БА-ППО-19(5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения		
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2 ЗЕТ	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	72	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	13	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	10	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)		-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	3	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	55	
<b>№3. Количество часов на зачет (при наличии зачет в учебном плане)</b>	4	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

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

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ЛОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ЛОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ЛОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ЛОТ	КСР (консультации)	
Биологические и социально-биологические основы физической культуры	13	2	-		-	-	-	-	-	-	11
Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	13	2	-		-	-	-	-	-	-	11
Общая и специальная физическая подготовка	14	2	-		-	-	-	-	-	1	11
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14	2								1	11
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов	14	2								1	11
Зачет	4										
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>72</b>	<b>10</b>								<b>3</b>	<b>55</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры
3. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений
4. Общая и специальная физическая подготовка
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов

### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии наряду с активными и интерактивными технологиями.

*Учебные технологии, используемые в образовательном процессе*

Раздел дисциплины	Семестр	Используемые активные/интерактивные образовательные технологии
Основы здорового образа жизни студентов	1	Учение через обучение
Основы здорового образа жизни студентов: определение индивидуального уровня здоровья	1	Ротация
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов	1	Пазл

Метод кооперативного обучения «Учение через обучение» реализуется при изучении новой темы, педагог распределяет материал малыми дозами между студентами (4-5 чел.), которые готовятся к его объяснению с использованием презентаций, доносят материал до обучающихся, по ходу задавая вопросы на понимание материала и обобщая работу, проводят экспресс-тестирование. Данный метод позволяет научить студентов учиться и передавать свои знания, повысить активность обучающихся, осознанность полученных знаний, определить какой материал (фрагменты) были освоены лучше (тема «Основы здорового образа жизни студентов»).

Метод «Ротация» организуется в малых группах в нескольких рабочих зонах, по мере выполнения задания происходит ротация по рабочим зонам и в конце подводится итог проделанной работы. В результате активизируется деятельность студентов, материал интенсивно прорабатывается (тема «Определение индивидуального уровня здоровья»).

Метод кооперативного обучения «Пазл» для выполнения проверочной работы реализуется через создание экспертов по 2 человека в группе, которые самостоятельно вне аудитории готовят материал по трем смысловым фрагментам. Затем встречаются в аудитории, обсуждают подобранный материал в своей группе, далее обмениваются мнениями по своим смысловым фрагментам с экспертами других групп, возвращаются в свою группу и дорабатывают проверочную работу, обогащая ее новыми сведениями. Благодаря этому методу студенты учатся работать в команде, повышается позитивная ответственность, углубленное изучение материала, обогащение его разнообразными сведениями (тема «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с учетом будущей профессии»).

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Биологические и социально-биологические основы физической культуры	Подготовка к практическому занятию	11	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий,

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

				текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
2	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	Подготовка к практическому занятию	11	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
3	Общая и специальная физическая подготовка	Подготовка к практическому занятию	11	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		11	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов		11	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
	Всего часов		55+4	

### **Работа на практическом занятии**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям. Критериями оценки работы на практических занятиях является: владение теоретическими положениями по теме, знание терминологии, выполнение практических заданий. Самостоятельная работа студентов включает проработку конспектов лекций, обязательной и дополнительной учебной литературы в соответствии с планом занятия; выполнение практических работ. Основной формой текущей проверки знаний является устный и письменный опрос, обоснованность и четкость изложения ответа.

Критериями для оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении проверочных работ, сформированность общеучебных умений.

### **Проверочная работа**

Проверочная работа проверяет знание студентов по изученной теме. Представляет собой задания, направленные на проверку знаний и навыков практического их применения.

Проверочная работа № 1 «Комплекс упражнений мышечной релаксации и самомассажа».

Проверочная работа № 2 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

Проверочная работа № 3 «Конспект учебно-тренировочного занятия».

Проверочная работа № 4 «Дневник самоконтроля».

Проверочная работа № 5 «Профессиограмма. Виды спорта и упражнения ППФП».

«Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности».

### **Критерии оценки:**

- точность математических расчетов;

- логичность сделанных выводов;
- методическая грамотность в подборе физических упражнений, видов спорта.

#### **Темы для конспектирования (СРС):**

№ 1 Физиологическая характеристика двигательной активности

№ 2 Общая и специальная физическая подготовка

№ 3 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

#### **Критерии оценки:**

- полнота изложения материала

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

Критерии оценки проверочной работы: 10-9 баллов – работа соответствует всем требованиям; 8-7 баллов – имеются неточности в оформлении работы; 6 баллов - имеются неточности в математическом расчете или отсутствуют выводы, допущены ошибки, выполнена не в полном объеме.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся:

1. Прокопенко Л.А. Средства и методы регулирования работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года // Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» студентов первого курса всех направлений и специальностей (очной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2014. – 40 с. (к теме 1).

2. Хода Л.Д. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания // Методические рекомендации к выполнению заданий методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» студентов первого курса (очной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2013. – 44 с. (к теме 2).

3. Прокопенко Л.А. Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура». - ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 41 с. (к теме 3).

4. Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. - ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. (к теме 4).

5. Прокопенко Л.А. Методы оценки и средства коррекции осанки и телосложения студентов // Методические рекомендации к выполнению проверочных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений (очная и заочная форма обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2017. – 47 с. (к теме 5).

6. Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). - ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с. (к теме 6).

7. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. - ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6266>

#### **Рейтинговый регламент по дисциплине:**

№	Форма СРС	Время на подготовку /	Баллы	Примечание
---	-----------	-----------------------	-------	------------



		выполнение (час)		
1.	Проверочные работы на занятиях	-	50 б.	Пять проверочных работ
2.	Подготовка к практическому занятию. Активность на занятиях	ауд СРС 55/4 ч.	5x3 б. = 15 б.	Знание теории, участие в дискуссии, выполнение практических заданий и расчетов
3.	Подготовка конспекта занятий		5 x 5б.=25 б.	Конспектирование лекционного материала
4	Посещаемость занятий	-	10 б.	
	<i>Всего</i>	<b>55/4ч.</b>	<b>100 б.</b>	

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

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Наименование индикатора достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
<p>Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.)</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2)</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3)</p> <p>Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть методиками/практическими навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	Освоено	Демонстрирует знания по теме, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные методические положения вопросов на практических занятиях. Проверочные работы выполнены в соответствии с требованиями к их подготовке.	зачтено
		Не освоены	<p>Ответы по теме имеют ошибки, изложение нелогично. Отсутствуют методические положения или отказ от ответа.</p> <p>Проверочные работы не выполнены или выполнены не в полном объеме.</p>	Не зачтено

показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4) Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5)				
---	--	--	--	--

### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре студент должен подготовить конспекты по темам лекционного материала, выполнить 5 письменных проверочных работ на семинарских (практических) занятиях. Учитывается активность на занятиях и посещаемость занятий.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7
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. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	зимняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотек а ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература <sup>4</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильнич. - М.: Гардарики, 2010	УМО РФ	17	-	20
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	20
Дополнительная литература					
1	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.		1	-	20
2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012.	УМО РФ	1		20
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.		1		20

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

## 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=4124>
- 2) Образовательный портал на платформе «Открытое образование», курс «Физическая культура» <https://openedu.ru/course/#query>

## 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	Ауд. 408 АУК (лекции). Ауд. 01 с/к «Олимп» (семинарские занятия).	ноутбук, мультимедийный проектор

## 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<sup>5</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

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

### 10.2. Перечень программного обеспечения

- MS WORD, MS PowerPoint.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

---

<sup>5</sup> В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

