

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 24.11.2021 13:20:04

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6b9b4bda094afada1b7051

30.12.19

Министерство науки и высшего образования 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.Б.05 Физическая культура и спорт

для программы специалитета

Специальность - 21.05.04 Горное дело

Специализации:

Подземная разработка пластовых месторождений

Обогащение полезных ископаемых

Открытые горные породы

Квалификация: горный инженер (специалист)

Форма обучения: заочная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
e-mail: larisana4@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры ОД  /Л.Д. Хода/ Заведующий кафедрой ОД  /Л.Д. Хода/ протокол № 8 от «23» 04 2019 г.	Представитель кафедры ГД  /  / И.о. зав. кафедрой ГД  /В.Ф. Рочев / протокол № 6 от «04» 06 2019 г.	Нормоконтроль в составе ОПОП пройден /Специалист УМО  /С.Р. Санникова/ «12» 08 2019 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  /Л.А. Яковлева протокол УМС № 24 от «24» 08 2019 г.		Ведущий библиотекарь  /О.В. Сокольникова «28» 08 2019 г.



Нерюнгри, 2019

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

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - 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: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Биологические и социально-биологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p>Знать: методы регулирования работоспособности, основы здорового образа жизни, профессиограмму своей профессии, основы профессионально-прикладной физической подготовки (ОК-8);</p> <p>Уметь: проводить расчет двигательной активности и суточных энерготрат, осуществлять подбор упражнений комплексов самомассажа и мышечной релаксации для повышения работоспособности в различных ситуациях, определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности, осуществляет оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения, составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия (ОК-8);</p> <p>Владеть методиками самомассажа и мышечной релаксации для снятия утомления.</p> <p>Владеть практическими навыками подбора средств и для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта, ведения дневника самоконтроля. (ОК-8)</p>

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	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.Б.05	Физическая культура и спорт	1		Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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-С-ГД(ПР)-19(6,5), 3-С-ГД(ОПИ)-19(6,5),3-С-ГД(ОГР)-19(6,5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.Б.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	
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 ¹ , 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	-
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	55	
№3. Количество часов на зачет (при наличии зачета в учебном плане)	4	

¹Указывается, 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)	
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	5	-	-		-	-	-	-	-	-	5
Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	12	2	-		-	-	-	-	-	-	10 (ПР)
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)	12	2	-		-	-	-	-	-	-	10 (ПР)
Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	13	2	-		-	-	-	-	-	1	10 (ПР)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	14	2	-		-	-	-	-	-	2	10 (ПР)
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	12	2	-		-	-	-	-	-	-	10 (ПР)
Зачет	4		-		-	-	-	-	-	-	4
Всего часов	72	10			-	-	-	-	-	3	55 (4)

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

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Основы здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке. Организация и методика учебно-тренировочных занятий.

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 наряду с активными и интерактивными технологиями.

Учебные технологии, используемые в образовательном процессе

Раздел дисциплины	Семестр	Используемые активные/интерактивные образовательные технологии	Количество часов
Итого:			

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы² обучающихся по дисциплине

Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и	Подготовка к практическому	5	Анализ теоретического материала, выполнение

² 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).

	профессиональной подготовке студентов (тема 1)	занятию		практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
4	Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, текущая проверка знаний (внеауд.СРС)
	Всего часов		55	

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 «Средства и методы регулирования работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года».

Проверочная работа № 2 «Комплекс упражнений самомассажа».

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 «Конспект учебно-тренировочного занятия».

Проверочная работа № 7 «Оценка и коррекция осанки и телосложения».

Проверочная работа № 8 «Дневник самоконтроля».

Проверочная работа № 9 «Профессиограмма. Виды спорта и упражнения ППФП».

Проверочная работа № 10 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности».

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=4124>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
1	Подготовка к практическому занятию. Активность на практических занятиях	5 x 2 б. = 10 б.	5 x 3 б. = 15 б.
2	Проверочные работы на практических занятиях	5 x 6 б. = 30 б.	5 x 10 б. = 50 б.
3	Подготовка конспекта занятий	5 x 3 б. = 15 б.	5 x 5 б. = 25 б.
4	Посещаемость занятий	5 б.	10 б.
	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	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><i>Знать: методы</i> регулирования работоспособности, основы здорового образа жизни, профессиограмму своей профессии, основы профессионально-прикладной физической подготовки (ОК-8);</p> <p><i>Уметь: проводить расчет</i> двигательной активности и суточных энергозатрат, осуществлять подбор упражнений комплексов самомассажа и мышечной релаксации для повышения работоспособности в различных ситуациях, определять индивидуальный уровень общей и специальной физической подготовленности, осуществляет оценку функционального состояния организма, подбор средств коррекции телосложения, составлять комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для поддержания профессионального долголетия (ОК-8);</p> <p><i>Владеть методиками</i> самомассажа и мышечной релаксации для снятия утомления.</p> <p><i>Владеть практическими навыками</i> подбора средств и для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта, ведения дневника самоконтроля (ОК-8)</p>	Освоено	Демонстрирует знания по теме, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные методические положения вопросов на практических занятиях. Поверочные работы выполнены в соответствии с требованиями к их подготовке.	Зачтено
		Не освоено	Ответы по теме имеют ошибки, изложение нелогично. Отсутствуют методические положения <i>или</i> отказ от ответа. Поверочные работы не выполнены или выполнены не в полном объеме.	Не зачтено

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. Учитывается активность на занятиях

и посещаемость занятий.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет по БРС
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса специалитета
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 дисциплины³

№	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 ⁴					
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	-		http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&id=241131&sr=1	
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

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

⁴ 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. 02 (лекционная) с/к «Олимп	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 дисциплине⁵

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.

⁵ 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.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания выпускающей кафедры (дата, номер), ФИО зав. кафедрой, подпись

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.