

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 24.11.2021 18:51:36

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7c4f32e08d706b9cb9bae6cf545da697afadaaf7051

Министерство образования и науки Российской Федерации

Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего профессионального образования

«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.Б.32.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность – 21.05.04 - Горное дело

Специализация – «Открытые горные работы»,

Квалификация (степень) выпускника – горный инженер (специалист)

Форма обучения – заочная

Группа – ОГР-15 (6,5)

### **Б1.Б.34.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность – 21.05.04 - Горное дело

Специализация – «Подземная разработка пластовых месторождений»,

Квалификация (степень) выпускника – горный инженер (специалист)

Форма обучения – заочная

Группа – ПР-15 (6,5)

Нерюнгри, 2015

Рабочая программа дисциплины переутверждена на заседании кафедры Горного дела

« 06 » 12 2016г. протокол № 13


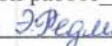
Программа приведена в соответствие с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17.10.2016г. №1298 (зарегистрирован в Минюсте РФ 10.11.2016 №44291).

Заведующий кафедрой



/ М.Н.Гриб

Рабочая программа рекомендована для переутверждения на УМС ТИ(ф) СВФУ

1. Методист УМО по учебно-методической работе  /С.Р.Санникова
2. Представитель выпускающей кафедры  / Е.Р.Редних

Рабочая программа переутверждена решением УМС ТИ(ф) СВФУ.

Протокол № 4 от 08.12.2016г.

Председатель УМС ТИ(ф) СВФУ



/Л.А.Яковлева

Рабочая программа дисциплины переутверждена на заседании УМС

« 27 » апреля 2017г. протокол №8

Программа приведена в соответствие с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 апреля 2017г. №301 (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 июля 2017г., регистрационный № 47415).

### **1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов 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.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП специалитета**

Данная учебная дисциплина входит в раздел «Б1.Б Базовая часть» ФГОС ВПО по специальности 21.05.04 Горное дело. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Полученные знания и умения, приобретенные в результате освоения данной дисциплины необходимы как последующие для прохождения производственной преддипломной практики, для выполнения выпускной квалификационной работы.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Б1.Б.32.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ОК-8, «Б1.Б.34.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ОК-8:**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Студент, прослушавший курс «Б1.Б.32.01, Б1.Б.34.01 Физическая культура», должен *иметь представление:*

1. Об использовании методов и средств физической культуры для повышения работоспособности, восстановления организма, укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

*Должен знать:*

- научно-практические основы физической культуры здорового образа жизни.

*Должен уметь:*

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

*Должен владеть:*

1. Методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

2. Практическими навыками ведения здорового образа жизни, подбора и выполнения мероприятий, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.

### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 час, из них: часов на СРС - 55 часов, аудиторных – 10 часов, в том числе: практических занятий - 10 часов.

Таблица 1.

Семестр	Всего трудоемкость		Всего ауд.	Из них			КСР	СРС	ауд. СРС	Форма текущей аттестации	Форма промежуточной аттестации, зачет/дифференцированный зачет/экзамен	Учебные занятия, проводимые в интерактивной форме, час.
	в ЗЕТ	в час		Лекц.	Лабор.	Практ.						
2	2	72	10	-	-	10		58	-	-	зачет (4)	-

### 5. Структура и содержание дисциплины

*Разделы дисциплины, виды учебной работы, формы и сроки текущего контроля успеваемости студента.*

Таблица 2.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			л	пр	КСР	СРС	итого	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	2	-	1		9	10	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочная работа 1
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)		-	3		9	12	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочные работы 2,3
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)		-	2		10	11	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочная работа 4
4	Общая и специальная физическая подготовка(тема 4)		-	1		10	11	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочная работа 5
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)		-	1		10	11	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочная работа 6
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)		-	2		10	13	Анализ теоретического материала.Выполнение практических заданий, проверочные работы 7,8
7	Зачет						4	
<b>Итого за 2 семестр</b>					<b>10</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	

*Минимум содержания образовательной программы*

## 6. Образовательные технологии

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

Описание образовательных технологий представлено в ЭУМК дисциплины.

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Виды контроля успеваемости и форма организации самостоятельной работы студентов

В рамках дисциплины «Б1.Б.32.01, Б1.Б.34.01 Физическая культура» осуществляются следующие виды контроля успеваемости студентов:

- промежуточный – *зачет*.

Все виды проверки проводятся с помощью различных форм, методов и приемов.

### 7.2. Балльно-рейтинговая система

*Распределение времени на СРС и баллов при контроле успеваемости (2 семестр)*

Таблица 4.

№	Форма СРС	Время на подготовку / выполнение (час)	Баллы	Примечание
1	Подготовка к практическому занятию	2 x 9 ч.=18 ч. 4 x 10 ч.=40 ч.	6 x 6 б. = 36 б.	Подготовка к практическому занятию включает в себя: знание теории, написание конспекта
2	Проверочные работы на практических занятиях		8 x 8 б.= 64 б.	Выполнение практического задания
	<i>Всего</i>	<b>58ч.</b>	<b>100 б.</b>	

Максимальное количество баллов, которое студент может набрать в течение семестра - 100 баллов. Зачет ставится при наборе 60 баллов во 2 семестре.

### 7.3. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

#### Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине (модулю) Б1.Б.32.01, Б1.Б.34.01 Физическая культура

Таблица 6

№	Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства согласно учебному плану
1	Подготовка к практическому занятию	ОК-8	<i>Должен знать:</i> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Должен уметь:</i> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <i>Должен владеть:</i> - методиками укрепления	Знание теории, написание конспекта
	Проверочные работы на практических занятиях			Проверочные работы 1-8

			индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - практическими навыками ведения здорового образа жизни, подбора и выполнения мероприятий, обеспечивающих психофизическую надежность в профессиональной деятельности.	
--	--	--	---	--

### 7.3. Оценочные средства

**Работа на занятии.** В период освоения дисциплины студенты посещают практические занятия, овладевая теоретическими положениями по теме, выполняют проверочные работы.

**Самостоятельная внеаудиторная работа** студентов включает письменную проработку разделов тем, обязательной и дополнительной учебной литературы с подготовкой конспектов. Основной формой текущей проверки знаний является анализ самостоятельного изучения теоретического материала, выполнение практических заданий.

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

**7.3.1. Подготовка к практическому занятию** предполагает проработку теоретических вопросов, обязательной и дополнительной учебной литературы, составление конспекта.

Темы для самостоятельного изучения:

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.

2. Оздоровительные системы восстановления организма в спорте: целенаправленная нервно-мышечная релаксация, особенности применения самомассажа.

3. Здоровье человека как индивида. Характеристика физического, психического и социального здоровья.

4. Структура физкультурного занятия. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Классификация общеразвивающих упражнений. Гимнастическая терминология. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

5. Методы оценки осанки и телосложения. Средства коррекции осанки и телосложения студентов. Дневник самоконтроля: субъективные и объективные показатели.

6. Характеристика профессии в связи с задачами профессионально-прикладной физической подготовки. Мероприятия оздоровительно-профилактической направленности.

Требования: конспект содержит основной теоретический материал, обоснованность и четкость изложения вопросов.

#### Критерии оценки:

**6 баллов**- работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью, четкостью и последовательностью изложения, дается развернутый ответ на поставленные вопросы. Конспект содержит основной теоретический материал.

**5 баллов** – работа студента характеризуется смысловой цельностью; изложение материала недостаточно четко. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Конспект содержит основной теоретический материал.

**4 баллов** – ставится при условии, если студент допускает ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса, недостаточно четкости и полноты изложения. Конспект содержит краткое освещение теоретического материала.

**3 балла** – студент на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно. Конспект содержит краткое освещение теоретического материала.

### 7.3.2. Проверочная работа

Проверочная работа проверяет знания 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 «Приемы самомассажа на различные части тела и комплекс упражнений мышечной релаксации для восстановления организма».

Проверочная работа № 3 «Расчет двигательной активности и суточных энергозатрат».

Проверочная работа № 4 «Определение индивидуального уровня здоровья».

Проверочная работа № 5 «Конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Проверочная работа № 6 «Оценка осанки и телосложения. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения студентов».

Проверочная работа № 7 «Профессиограмма. Виды спорта и упражнения ППФП».

Проверочная работа № 8 «Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности в профессиональной деятельности».

#### **Критерии оценки проверочной работы:**

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

8 баллов – работа соответствует всем требованиям; 7 баллов – имеются неточности в отдельных требованиях; 6-5 баллов - имеются неточности по нескольким критериям: неправильно оформлена, ошибки по методическим требованиям, в математических расчетах, нелогичность выводов или их отсутствие, выполнена не в полном объеме.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

1. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Б1.Б.32.01, Б1.Б.34.01 Физическая культура» (сост. Хода Л.Д.), включающий методические указания для обучающихся по освоению дисциплины <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4468>

### 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Контингент
	<i>Основная литература</i>		20
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО	
2.	Чеснова Е. Л. Физическая культура. Учебное пособие.- М.: Директ-Медиа, 2013 <a href="http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>		
	<i>Дополнительная учебная литература</i>		20
1.	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.		

2.	Коренберг В.Б. Спортивная метрология. 2008	Гриф УМО	
3.	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.		
4.	Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник. 2013.		
5.	Основы физиологии человека: учебник. Под ред. Н. А. Агаджаняна. Т. 1, 2. 2012.		
6.	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012.	Гриф УМО	
7.	Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. 2011		

**8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда «Moodle».

**8.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Учебная аудитория № 01 СК «Олимп», оснащенная интерактивной доской, ноутбуком, мультимедийным проектором.

Рабочая программа дисциплины «Б1.Б.32.01, Б1.Б.34.01 Физическая культура» составлена д.п.н., профессором кафедры физического воспитания – Хода Л.Д.