

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 24.11.2021 17:30:50

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство образования и науки 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.04.01 Физическая культура

для программы специалитета

по специальности 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: «Открытые горные работы», «Подземная разработка
пластовых месторождений»

Форма обучения: заочная

Автор: Хода Л.Д., д.пед.н., профессор кафедры общеобразовательных дисциплин,
e-mail: lhoda@yandex.ru

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД <u>Л.Д. Хода</u> / <u>Л.Д. Хода</u> / Заведующий кафедрой ОД <u>Л.Д. Хода</u> Л.Д. Хода протокол № <u>8</u> от « <u>16</u> » <u>04</u> 2016 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры ГД <u>Н.Н. Гриб</u> / <u>Резалия З.Ф.</u> / Заведующий кафедрой ГД <u>Н.Н. Гриб</u> Н.Н. Гриб протокол № <u>3</u> от « <u>16</u> » <u>03</u> 2016 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО <u>С.Р. Санникова</u> / С.Р. Санникова « <u>16</u> » <u>03</u> 2016 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <u>Е.В. Меркель</u> / <u>Е.В. Меркель</u> протокол УМС № <u>8</u> от « <u>16</u> » <u>04</u> 2016 г.		Зав. библиотекой <u>И.С. Гошанская</u> / <u>И.С. Гошанская</u> « <u>16</u> » <u>04</u> 2016 г.

Нерюнгри 2016

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 Резиш /С.Р.Санникова
2. Представитель выпускающей кафедры Э.Редмих / Э.Ф.Редмих

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 «Физическая культура» - 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина входит в раздел «Б1.ББазовая часть» ФГОС ВО по специальности 21.05.04 Горное дело, направлениям подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 38.03.01 Экономика, 45.03.01 Филология, 09.03.03 Прикладная информатика, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 08.03.01 Строительство.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в общеобразовательной школе.

Дисциплина (модуль) реализуется в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в заочной форме обучения на 1 курсе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: владеет способностью использовать методы и средства ((инструменты) для группы З-БА-ЭП-17(5)) физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-08).

- проводит расчет двигательной активности и суточные энерготраты, знает основы методики самомассажа и мышечной релаксации;
- знает основы здорового образа жизни, осуществляет оценку функционального состояния организма, демонстрирует навыки выбора средств оценки;
- определяет индивидуальный тип телосложения, подбирает средства коррекции телосложения, ведет дневник самоконтроля;
- знает профессиограмму своей профессии, составляет комплекс форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное от работы время, подбирает средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8).

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования (ОК-8).

Владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы, из них: аудиторных – 10 часов, лекционных - 10 часов, СРС – 58 часов, контроль – 4 часа.

Таблица 1

Выписка из учебного плана

Семестр	Всего трудоемкость		Всего ауд.	Из них			СРС/Контроль	Форма текущей аттестации (контрольные, расчетно-графические работы, эссе)	Форма промежуточной аттестации, зачет/дифференцированный зачет/экзамен	Учебные занятия, проводимые в интерактивной форме, час.
	в ЗЕТ	в час.		Лекц.	Лабор.	Практ.				
1	2	72	10	10	-	-	58/4	-	Зачет БРС	

5. Структура и содержание дисциплины

Таблица 2

1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	П	СРС /контроль	Сумма	
1	Биологические и социально-биологические основы физической культуры	1	1	2		10	12	Проверочная работа №1
2	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	1	1	2		12/1	15	Проверочная работа № 2,
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	2		12/1	15	Проверочная работа №3
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	2		12/1	15	Проверочная работа № 4
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов	1	3	2		12/1	15	Проверочная работа № 5
Всего за 1 семестр			4	10		58/4	72	Зачет БРС

6. Образовательные технологии

В образовательном процессе используются личностно-ориентированная и активные технологии. Описание образовательных технологий представлено в учебно-методическом комплексе 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 течение семестра проводится текущая оценка формирования компетенции, выполнения самостоятельных работ на семинарских занятиях в рамках балльно-рейтинговой системы.

Подготовка к семинарским занятиям предполагает подготовку теоретических вопросов к выступлению на семинарском занятии, конспект лекции.

Работа с рекомендуемой литературой: составление тезисов, обзор литературы по проблемам курса.

7.2. Балльно-рейтинговая система

Таблица 3

Распределение баллов по контрольным мероприятиям в семестре

№	Форма СРС	Время на подготовку / выполнение (час)	Баллы	Примечание
1.	Проверочные работы на занятиях	-	50 б.	Пять проверочных работ
2.	Подготовка к практическому занятию. Активность на занятиях	ауд СРС 58/4 ч.	5x3 б. = 15 б.	Знание теории, участие в дискуссии, выполнение практических заданий и расчетов
3.	Подготовка конспекта занятий		5x 5б.=25 б.	Конспектирование лекционного материала
4	Посещаемость занятий	-	10 б.	
	<i>Всего</i>	58/4ч.	100 б.	

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

7.3. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства согласно учебному плану и РПД
1.	Лекционные занятия	ОК-8	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Проверочные (письменные) работы № 1-5
2	Контроль СРС			Конспекты лекций № 1-3

7.4. Оценочные средства по дисциплине (модулю)

В соответствии с п. 5.12 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 25.04.2012 г. №419-ОД), зачет «ставится при наборе 60 баллов» на последнем занятии. Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

В семестре студент должен выполнить 5 письменных проверочных работ на лекционно-семинарских занятиях и подготовить 3 конспекта (в рамках СРС). Учитывается активность на занятиях и посещаемость занятий.

7.4.1. Комплект заданий для проверочных работ

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.

7.4.2. 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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (сост. Хода Л.Д.), включающий методические указания для обучающихся по освоению дисциплины: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4625>

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

3. Хода Л.Д. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. ТИ (ф) СВФУ, 2013

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
<i>Основная литература</i>		
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО
2.	Григорович Е.С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие.- Минск: Вышш. Школа, 2011 http://www.biblioclub.ru/index.php?page=author&id=52618	
3.	Чеснова Е. Л. Физическая культура. Учебное пособие.- М.: Директ-Медиа, 2013 http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	
<i>Дополнительная учебная литература</i>		
1.	Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. 2005.	
2.	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	Гриф УМО
3.	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 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)

№	Наименование Интернет-ресурса	Автор, разработчики	Формат документа (pdf, Doc, rtf, djvu, zip,tar)	Тип Интернет - ресурса	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1.	ЭУМК «Физическая культура»	Хода Л.Д.	Doc	Moodle	http://moodle.nfygu.ru
2.	Физическая культура. Учебник для бакалавров	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С. и др.	doc	ЭБС ЮРАЙТ	http://www.urait.ru/catalog/pechatnye_izdaniya/25422/
3.	Физическая культура и физическая подготовка //Учебник.- М.: Юнити-Дана, 2012	Барчуков И.С.	Doc	ЭБС	http://www.biblioclub.ru/book/117573
4.	Физическая культура. учебно-метод.комплекс .- М.: Евразийскиц открытый институт, 2011	Бочкарева С.И.	Doc	ЭБС	http://www.biblioclub.ru/book/90775
5.	Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий // Уч.-мет.пос.- Минск: Вышэйшая школа, 2011	Гуревич И.А.	Doc	ЭБС	http://www.biblioclub.ru/book/110086
6.	Основы физической культуры в вузе//эл. учебник. - ФФУК	Соловов А.В. и др.	Doc	ЦНИТ KADIS	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

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

Для лекционно-семинарских занятий - учебная аудитория, оснащенная ноутбуком, мультимедийным проектором, интернетом.

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** составлена зав.кафедрой ОД, д.п.н., профессором Хода Л.Д.