

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Рукович Александр Владимирович
 Должность: Директор
 Дата подписания: 24.11.2021 16:55:22
 Уникальный программный ключ:
 f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094fddaffb705f

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Российской Федерации
 «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 Физическая культура и спорт

для программы специалитета
 по специальности

21.05.04 – Горное дело

Специализация: Открытые горные работы

Подземная разработка пластовых месторождений

Форма обучения: заочная *20-18/05*

Автор: Хода Л.Д. доктор педагогических наук, профессор, зав.кафедрой общеобразовательных дисциплин, e-mail: lkhoda@yandex.ru

<p>РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД <i>[подпись]</i> _____ /Л.Д. Хода Заведующий кафедрой ОД _____ _____ /Л.Д. Хода протокол № 10 от « 14 » июня 2018 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО Представитель кафедры ГД <i>[подпись]</i> / <i>Барилда Г.В.</i> И.о. заведующего кафедрой ГД _____ _____ /А.В.Рукович протокол № 14 от « 13 » 06 2018 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО <i>[подпись]</i> « 21 » 08 2018 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <i>[подпись]</i> / Л.А. Яковлева протокол УМС № 11 от « 28 » 08 2018 г.</p>		<p>Зав. библиотекой <i>[подпись]</i> / И.С. Гошанская « 22 » 06 2018 г.</p>



Нерюнгри 2018

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.Б.04 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 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>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.04	Физическая культура и спорт	1		Б1.В.08 Физическая культура и спорт

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-18(6,5) ОГР, ПР):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.Б.04 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 ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5 (ПР)
Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	12	2	-	-	-	-	-	-	-	-	10 (ПР)
Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений (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)

Примечание: ПР-подготовка к практическим занятиям

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.

Тема 3. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования

движений.

Обмен веществ и энергии в покое и при различных нагрузках. Работоспособность. Биоритмы и их влияние на работоспособность. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Основные методические положения самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий различной направленности. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий.

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.

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 профессиональной подготовке студентов (тема 1)	Подготовка к практическому занятию	5	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
3	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений (тема 3)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
4	Общая и специальная	Подготовка к практическому	10	Анализ теоретического

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).

	физическая подготовка (тема 4)	занятию		материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	Подготовка к практическому занятию	10	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, написание терминологического диктанта (внеауд.СРС)
	Всего часов		55	

Работа на практическом занятии

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал. Критериями оценки работы на практических занятиях является: владение теоретическими положениями по теме, выполнение практических заданий, знание терминологии. Самостоятельная работа студентов включает проработку конспектов лекций, обязательной и дополнительной учебной литературы в соответствии с планом занятия; выполнение практических работ. Основной формой проверки СРС является устный фронтальный опрос на практическом занятии и письменное написание терминологических диктантов.

Критериями для оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении проверочных работ, сформированность общеучебных умений, обоснованность и четкость изложения ответа. Максимальный балл, который студент может набрать на практическом занятии - 3 балла.

Проверочная работа

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

1 семестр

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».

2 семестр

Проверочная работа № 6 «Конспект учебно-тренировочного занятия».

Проверочная работа № 7 «Методы оценки и коррекции 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; 6-5 баллов - имеются неточности в математическом расчете или отсутствуют выводы; 4-3 балла – присутствуют

методические ошибки.

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. Хода Л.Д. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. ТИ (ф) СВФУ, 2013
2. Хода Л.Д. Физкультурное занятие. ТИ (ф) СВФУ, 2015
3. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

Методические указания размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4625>

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 2б. = 10 б.	5 x 3б. = 15 б.
2	Проверочные работы на практических занятиях	5 x 6б. = 30 б.	5 x 10б. = 50 б.
3	Подготовка конспекта занятий	6 x 3б. = 15 б.	6 x 4б. = 25 б.
4	Посещаемость занятий	5б.	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)	<i>Знать:</i> методы регулирования работоспособности, основы здорового образа жизни, профессиограмму своей профессии, основы профессионально-прикладной физической подготовки (ОК-8); <i>Уметь:</i> проводить расчет 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	Освоено	Демонстрирует знания по теме, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные методические положения вопросов на семинарских занятиях. Проверочные работы выполнены в соответствии с требованиями к их подготовке.	зачтено
		Не освоены	Ответы по теме имеют ошибки, изложение нелогично. Отсутствуют методические положения. <i>или</i> Отказ от ответа. Проверочные работы не выполнены или выполнены не в полном объеме.	Не зачтено

	направленности для поддержания профессионального долголетия (ОК-8); <i>Владеть методиками</i> самомассажа и мышечной релаксации для снятия утомления. <i>Владеть практическими навыками</i> подбора средств и для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта, ведения дневника самоконтроля (ОК-8)			
--	---	--	--	--

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 занятиях. Учитывается активность на занятиях и посещаемость занятий.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	зачет 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	зачетная неделя осеннего и весеннего семестров
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	Библиотека 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. Ильинич. - 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_red&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	Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. 2011		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) Образовательный портал на платформе Открытое образования, курс «Физическая культура» <https://openedu.ru/course/#query>
- 2) Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4625>

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 01 (лекционная) с/к «Олимп»	ноутбук, мультимедийный проектор, интернет

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), видео- и аудиоматериалов (через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

- MS WORD, MS PowerPoint.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

⁵В 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.04 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.