Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рукович Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 10.06.2026 08:36:07
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8a7db05eb98ae8d9b4bda094afdaaf1b703f

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 экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

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

для программы специалитета
по специальности
21.05.04 Горное дело
Специализация: Маркшейдерское дело
Специализация: Обогащение полезных ископаемых

Форма обучения: очная

Автор: Погуляева И.А., к.б.н., доцент, кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: ia.pogulyaeva@svfu.ru

| | | |
|---|---|---|
| РЕКОМЕНДОВАНО<br><br>Заведующий кафедрой разработчика<br>ЭГиОД_____<br>/ Ахмедов Т.А.<br><br>протокол № 6<br>от «17» марта 2026 г. | ОДОБРЕНО<br><br>Заведующий выпускающей кафедрой<br>ГД_____<br>/ Рочев В.Ф.<br><br>протокол № 4<br>от «03» апреля 2026 г. | ПРОВЕРЕНО<br>Нормоконтроль в составе ОПОП пройден<br>Специалист УМО<br>_____ / Емельянова К.Н.<br><br>« 20 » апреля 2026 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП<br><br>Председатель УМС _____/ Ядреева Л.Д.<br>протокол УМС № 9 от «23» апреля 2026 г. | | Зав. библиотекой<br><br>_____ / Семененко И.А.<br>« 20 » апреля 2026 г. |

Нерюнгри 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 6e05195070b5802d26b36d25a5bb7035b3c70f84
Владелец **Рукович Александр Владимирович**
Действителен с 10.02.2026 по 06.05.2027
Дата подписания 08.05.2026 9:20 (UTC+9)

# 1. АННОТАЦИЯ
## к рабочей программе дисциплины
## Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Трудоемкость 2 з.е.

### 1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

*Целью* освоения дисциплины является 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. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. 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

| Наименование категории (группы) компетенций | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции) | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Оценочные средства |
|---|---|---|---|---|
| Универсальные компетенции | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Обосновывает выбор здоровье сберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;<br>УК 7.4. Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности<br>УК 7.5. Определяет | *Знать*: особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; основы профилактики болезней<br>*уметь*: использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; осуществлять комплекс | Рабочая тетрадь, тест |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;<br>*владеть*: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни | |

**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.О.05 | Физическая культура и спорт | 1 | знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе | Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности<br>Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов спецмедгруппы<br>Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка<br>Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка |

**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: для группы С-ГД (МД, ОПИ)-26

| | | |
|---|---|---|
| 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 | |
| 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, в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 55 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | 36 | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 18 | - |
| - семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.) | 18 | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | 1 | - |
| **№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)** | 17 | |

## 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 | КСР (консультации) | |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 72 | 4 | - | 2 | - | 1 | - |
| Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры | | 10 | | 4 | | | - |
| Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | | 6 | - | 4 | - | | 3 (ПР) |
| Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка | | 6 | - | 4 | - | | 4 (ПР) |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 6 | - | 2 | - | | 4 (ПР) |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов | | 4 | - | 2 | - | | 2 (ПР) |
| Тестирование | | - | - | - | - | | 4 (ПТ) |
| Всего часов | 72 | 36 | - | 18 | - | 1 | 17 |

Примечание: ПР – теоретическая подготовка к практическим работам, ПТ – подготовка к тестированию.

### 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.

**Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Основы здорового образа жизни студентов. Составляющие ЗОЖ.

**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**

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 как будущих 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 технологиями.

*Лекция-визуализация* способствует преобразованию устной и письменной информации в визуальную форму при использовании схем, рисунков, чертежей и т.п. Такая лекция способствует успешному решению проблемной ситуации, т.к. активно включается мыслительная деятельность обучающихся при широком использовании наглядности и т.д.

*Работа в малых группах на практических занятиях* позволяет развить умение работать в команде, планировать и делать выводы на основании произведенных действий, т.е. закладывает основы научно-исследовательской работы в дальнейшей профессиональной деятельности

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

### Содержание СРС

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид СРС | Трудо-емкость (в часах) | Формы и методы контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | Подготовка к практическим занятиям (внеауд. СРС) | 3 | Выступление на семинарах, занятия в спортзале |
| 2. | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка | | 4 | |
| 3. | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 4 | |
| 4. | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов | | 2 | |
| 5. | Темы 1-6 | Подготовка к тестированию (внеауд. СРС) | 4 | Тестирование |
| | Всего часов за 1 семестр | | 17 | |

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

**Работа на практических занятиях**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям. На практических занятиях студенты развивают навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, учатся применять полученные теоретические знания при решении практических задач, в т.ч. на занятиях в спортзале.

**Темы практических занятий и максимальный балл за 1 занятие**

1. Оценка индивидуального уровня здоровья (3 б.)
2. Антропометрические измерения. Оценка типа телосложения (3 б.)
3. Оценка общего и основного обмена веществ (3 б.)
4. Оценка осанки (3 б.)
5. Коррекция осанки с использованием специальных комплексов упражнения (в спортзале) (10 б.)
6. Мышечная релаксация. Методика самомассажа (5 б.)
7. Составление комплекса упражнений в выбранном виде спорта (в т.ч. в спортзале) (10 б.)
8. Дневник самоконтроля (3 б.)
9. Физкультурная пауза как элемент профгимнастики (10 б.)

Критерии оценки работы на практических занятиях: владение теоретическими положениями по теме (для занятий семинарского типа), выполнение практических заданий, в т.ч. правильность расчетов, знание терминологии.

**Тестирование**

Тестирование является основной **текущей** проверочной работой по дисциплине, проводится дважды в семестре.

*Тематическая структура БТЗ:*

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
4. Общая и специальная физическая подготовка
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов

Виды тестовых заданий:

| Вид задания | Количество ТЗ | Количество предполагаемых ответов |
|---|---|---|
| Задания закрытой структуры | 111 | 1-2 |
| Задания открытой структуры | 37 | 1 |
| Задания на соответствие | 15 | 4 |
| Задания типа «верно - неверно» | 45 | 1 |

Образцы тестовых заданий

**1. Задание закрытой формы**

Одна из задач дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование у студентов ... установки на занятия физической культурой (и спортом).

-:оптимистичной
-:нейтральной
+:положительно осмысленной
-:негативной

**2. Задание открытой формы**

### передает импульс из центральной нервной системы в мышцу и вызывает ее сокращение.

**Ответ: нейрон**

**3. Задание на соответствие**

Соответствие типа ткани определенной функции

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Соединительная | 1 | Движение |
| Б | Эпителиальная | 2 | Опора |
| В | Мышечная | 3 | Терморегуляция |
| Г | Нервная | 4 | Управление организмом |

**Ответ: А2; Б3; В1; Г4**

**4. Задание «верно - неверно»**

Формированию положительной осмысленной установки на занятия физкультурой способствует сложный и творческий уровень этой деятельности.

+:верно

-:неверно

**Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 1 балл.**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle:
http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД)
http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ)

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

| № | Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия) | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|---|---|---|---|
| 1 | Практическое занятие | 30 | 50 |
| 2 | Тестирование | 30 | 50 |
| | **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 | Индикаторы достижения компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2. РПД) | Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
| УК-7 | Обосновывает выбор здоровье сберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и | *Знать*: особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; основы профилактики болезней *уметь*: использовать средства физической | Освоено | По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал 60 баллов и более | Зачтено |
| | | | Не освоено | По общей сумме баллов за различные формы СРС студент набрал менее 60 баллов | Не зачтено |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.);<br>устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.);<br>определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;<br>выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;<br>использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;<br>осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья;<br>*владеть*: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизн | | | |

## 6.2. Примерные контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации – промежуточная аттестация проходит в форме зачета (по БРС)

## 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

| **Характеристики процедуры** | |
|---|---|
| Вид процедуры | зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5) |
| 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.<br>Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено ректором СВФУ 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 | В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | Шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД |
| Результаты процедуры | В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать не менее 60 баллов, чтобы получить зачет |

## 7. Перечень электронных и печатных учебных изданий

| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) |
|---|---|---|---|
| Основная литература | | | |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010<br>Гриф УМО РФ | 17 | |
| 2 | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 3 | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| Дополнительная литература | | | |
| 1 | Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069. – Библиогр.: с. 114-116. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 2 | Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов всех специальностей ИУИТ : [16+] / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина ; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура ИУИТ». – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2018. – Часть 1. – 211 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702991. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 3 | Фёдорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов всех специальностей : [16+] / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина ; Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Кафедра «Физическая культура и спорт». – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020. – Часть 3. – 211 с. : ил., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702992. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| 4 | Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131. – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный. | - | ЭБС Университетская библиотека ONLINE |
| Методические разработки вуза | | | |
| 1 | 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) / Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2017. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | 3 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 2 | Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура»/ Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2017. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | 3 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 3 | 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) / Сост. Л. А. Прокопенко. - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2015. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | 24 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 4 | Прокопенко Л. А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». - Нерюнгри, ТИ (ф) СВФУ, 2020. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | 1 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 5 | Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 6 | Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура. Учеб.-метод. пособие. - Нерюнгри, 2011. http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | 13 | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |
| 7 | Погуляева И.А. Курс лекций-презентаций по дисциплине «Физическая культура и спорт» http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД), http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ) | - | СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ |

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle» –
http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17105 (МД)
http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=17186 (ОПИ)

## 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 практические занятия | Мультимедийный кабинет | Ноутбук, мультимедийный проектор |
| 2. | СРС | Аудитории для СРС (А511 УАК, 402 УЛК) | Компьютер с выходом в 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 дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций), видеоматериалов;
- организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle;
- организация аудиторной (лекционной) и самостоятельной работы студентов посредством видеоконференцсвязи (Яндекс. Телемост, MTS Link), чатов.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

MS PowerPoint, MS Word, офисные сервисы Yandex (документы, презентации, таблицы)

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Нет.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.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.*