

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2026 11:31:19

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6c9b4bda094ardda1fb/05f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования

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

Кафедра общеобразовательных дисциплин

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для программы специалитета

по специальности

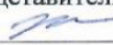

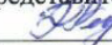

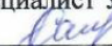


21.05.04 – Горное дело

Направленность программы: Открытые горные работы,

Подземная разработка пластовых месторождений,

Форма обучения: заочная

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

<b>РЕКОМЕНДОВАНО</b> Представитель кафедры ОД  / И.А. Погуляева И.о. заведующего кафедрой ОД  И.А. Погуляева протокол № <u>8</u> от « <u>21</u> » <u>04</u> 2020 г.	<b>ОДОБРЕНО</b> Представитель кафедры ГД  / Э.Ф. Редих И.о. заведующего кафедрой ГД  В.Ф.Рочев протокол № <u>4</u> от « <u>13</u> » <u>02</u> 2020 г.	<b>ПРОВЕРЕНО</b> Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / <u>Санникова С.Р.</u> « <u>23</u> » <u>04</u> 2020 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС  /Л.А. Яковлева протокол УМС № <u>6</u> от « <u>07</u> » <u>04</u> 2020 г.	Зав. библиотекой  /А.Ю. Зангеева « <u>22</u> » <u>04</u> 2020 г.	



Нерюнгри 2020

**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><b>Знать:</b> методы регулирования работоспособности, основы здорового образа жизни, профессиограмму своей профессии, основы профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть методиками</b> самомассажа и мышечной релаксации для снятия утомления.</p> <p><b>Владеть практическими навыками</b> подбора средств и для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта, ведения дневника самоконтроля.</p>

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Индекс	Наименование дисциплины (модуля)	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	Знания, умения и компетенции, полученные в среднем	Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре

			общеобразовательном учебномзаведении.	и спорту Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности
--	--	--	---------------------------------------	--

**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. ГД-20 (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	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	72	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , 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	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	55	
<b>№3. Количество часов на зачет (экзамен)(при наличии экзамена в учебном плане)</b>	4	

<sup>1</sup>Указывается, 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)	7	1	-		-	-	-	-	-	-	6
Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	17	3	-		-	-	-	-	-		14
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (тема 3)	9	2	-		-	-	-	-	-	-	7
Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	9	1	-		-	-	-	-	-	1	7
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями(тема 5)	9	1	-		-	-	-	-	-	1	7
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов(тема 6)	17	2	-		-	-	-	-	-	1	14
Зачет	4										
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>10</b>			-	-	-	-	-	<b>3</b>	<b>55(4)</b>

#### 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 классно-урочной системы, в ходе которой также применяются лекции-презентации.

## **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (тема 1)	Проверочная работа	6	Анализ выполнения практических заданий (внеауд.СРС)
2	Биологические и социально-биологические основы физической культуры (тема 2)	Проверочные работы	14	Анализ выполнения практических заданий (внеауд.СРС)
3	Образ жизни и его отражение в	Проверочная работа	7	Анализ выполнения практических заданий

<sup>2</sup>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 деятельности (тема 3)			(внеауд.СРС)
4	Общая и специальная физическая подготовка (тема 4)	Проверочная работа	7	Анализ выполнения практических заданий (внеауд.СРС)
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (тема 5)	Проверочная работа	7	Анализ выполнения практических заданий (внеауд.СРС)
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов (тема 6)	Проверочная работа	14	Анализ выполнения практических заданий (внеауд.СРС)
	Всего часов		55	

**Работа на занятии.** В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, овладевая теоретическими положениями по теме, знанием терминологии.

**Самостоятельная внеаудиторная работа** студентов включает проработку разделов тем, обязательной и дополнительной учебной литературы, методических указаний и рекомендаций, выполнение проверочных работ. Основной формой текущей проверки знаний является анализ выполнения 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.

#### **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».

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

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

12,5 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, все задания и расчеты соответствуют требованиям.

10-12 баллов – работа выполнена в соответствии с методическими указаниями, имеются незначительные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, неточности в математических расчетах.

8-9 баллов - имеются существенные ошибки в методике подбора физических упражнений, тестов, проб или мероприятий, в математических расчетах, нет полноты выводов.

7,5 баллов - имеются неточности, ошибки по нескольким критериям: неправильно

оформлена, ошибки по методическим требованиям подбора средств и составления комплексов упражнений, в математических расчетах, нелогичность выводов или их отсутствие, выполнена не в полном объеме.

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.

### 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. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура». - ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 18 с. (к теме 5).

7. 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).

8. 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)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Проверочная работа	1 х 6 час=6 час. 7 х 7 час=49 час.	8 х 7,5 б.= 60 б.	8 х 12,5 б.= 100 б.	Проверочные работы 1-8
	<b>Итого:</b>	<b>55</b>	<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Наименование индикатора достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<p><b>Знать:</b> методы регулирования работоспособности, основы здорового образа жизни, профессиограмму своей профессии, основы профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть методиками</b> самомассажа и мышечной релаксации для снятия утомления.</p> <p><b>Владеть практическими навыками</b> подбора средств и для проведения физкультурного занятия в избранном виде спорта, ведения дневника самоконтроля.</p>	Освоено	Поверочные работы выполнены в соответствии с требованиями к их подготовке, правильно оформлены, задания точно выполнены; методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов, проб, мероприятий; точность математических расчетов; логичность сделанных выводов.	зачтено
		Не освоено	Поверочные работы не выполнены или не все выполнены, выполнены не в полном объеме, требуют исправлений, доработок.	Не зачтено

### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В рамках дисциплины осуществляется промежуточный контроль в форме зачета (выставляется по итогам набранных баллов).

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена.

### 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 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г.

	<a href="#"><u>Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</u></a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса
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 дисциплины<sup>3</sup>**

№	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
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	УМО РФ	17	-	40
2	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. 2009.		10	-	40
2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. 2012.	УМО РФ	10		40
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2009.		5		40

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

<sup>4</sup> 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=10485> ОГР-20(6,5)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10567> ПР-20(6,5)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4124> кафедра ОД

## 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 занятия	Ауд. 01 с/к «Олимп»	ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Подготовка к СРС	Кабинет для СРС № 402 АУК	Компьютер, доступ к 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<sup>5</sup>

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

- MSWORD, MSPowerPoint.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

<sup>5</sup> 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.

