

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 11.07.2024 12:00:42

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05еа7d4f32еb007d0b5cb9bас6b9b4bda07a1kdanb7031

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 бакалавриата

по направлению подготовки

13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника

Направленность программы: Электропривод и автоматика

Форма обучения: заочная

Автор: Погуляева И.А., к.б.н., доцент, кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: irawalker2012@yandex.ru

РЕКОМЕНДОВАНО И.о. заведующего кафедрой ЭГиОД _____ / Т.А. Ахмедов  протокол № 3 от 24.04.2024 г.	ОДОБРЕНО И.о. заведующего кафедрой ЭПиАПП _____ / А.В. Рукович  протокол №13 от 26.04.2024 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Кравчук К.А.</u>  « 15 » _____ мая 2024 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП  Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u> протокол УМС № 10 от « 16 » _____ мая 2024 г.		Зав. библиотекой  _____ / <u>Иголина С.В.</u> « 10 » _____ мая 2024 г.

Нерюнгри 2024

**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.

**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	Обосновывает выбор здоровьесберегающей 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 пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической	<i>Знать:</i> 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 <i>уметь:</i> 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	Тест

		подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	профессиональной деятельности; осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; <i>владеть</i> : 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

### 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 3-Б-ЭП-24(5)**

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	
<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, 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.)	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	3	-
<b>№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	55	
<b>№3. Количество часов на контроль (при наличии зачета в учебном плане)</b>	4	

### 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 ДОГ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	72	1	-	-	-	1	11 (СТ)
Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры		2					11 (СТ)
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		3	-	-	-		11 (СТ)
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка		2	-	-	-		11 (СТ)
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	-	-	-		11 (СТ)
Тестирование (контроль)		-	-	-	-		4 (ПТ)
Всего часов		72	10	-	-	-	3

Примечание: СТ – самостоятельное изучение тем, 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.

### 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.

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

#### Содержание СРС

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1.	Темы 1-5	Самостоятельное изучение тем (внеауд. СРС)	55	Тестирование
2.	Темы 1-5	Подготовка к тестированию (контроль) (внеауд. СРС)	4	
	Всего часов за 1 семестр		55 + 4	

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

#### Тестирование

Тестирование является основной текущей проверочной работой по дисциплине.

*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

Виды тестовых заданий:

Вид задания	Количество ТЗ	Количество предлагаемых ответов
Задан		1-2

ия зак ры той стр укт ур ы		
Зад ан ия отк ры той стр укт ур ы		1
Зад ан ия на соо тве тст вие		4
Зад ан ия ти па «ве рн о - нев ерн о»		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

### – способность быстро и рационально координировать движение тела.

**Ответ: ловкость**

##### 3. Задание на соответствие

Сопоставьте формы самоподготовки ФК и способы ее проведения:

А	Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Можно проводить ежедневно, заменяя привычные формы передвижения на более энергозатратные
Б	Упражнения в течение учебного дня	2	Основная цель - активизация основных систем органов
В	Самостоятельные тренировочные занятия	3	Предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности длительное время. Лучше проводить на свежем воздухе
Г	Попутные тренировки	4	Проводятся индивидуально или в группах, часто на открытом воздухе, время подбирается индивидуально

**Ответ: А2; Б3; В4; Г1**

#### 4. Задание «верно - неверно»

Достаточно высокой общей физической подготовленности, чтобы обеспечить успех в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда.

-:верно

+:неверно

**Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 4 балла.**

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=14727>

#### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
1	Тестирование	60	100
	<b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

#### 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 здоровьесберегающей 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.);	<i>Знать:</i> 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;	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



	<p>соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)</p>	<p>основы профилактики болезней <i>уметь:</i> 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 мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; <i>владеть:</i> компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни</p>			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## 6.2. 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. 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 бакалавриата
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 основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	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)
<b>Основная литература</b>			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ	17	
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
3	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/110339.html">https://www.iprbookshop.ru/110339.html</a> Рекомендовано УМС НИУ МГСУ	-	ЭБС IPR SMART
<b>Дополнительная литература</b>			
1	Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/22226.html">https://www.iprbookshop.ru/22226.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
2	Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие. – Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. – 131 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/97326.html">https://www.iprbookshop.ru/97326.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
3	Погуляева И.А. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочного отделения <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727</a>	-	СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ
4	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. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14662">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14662</a>	-	СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ
5	Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727</a>	-	СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ

6	Фёдорова Т.Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть 3 : учебное пособие. – Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. – 141 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/115954.html">https://www.iprbookshop.ru/115954.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
7	Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. – 136 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
8	Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 261 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
9	Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с. <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=14727</a>	-	СДО Moodle ТИ (ф) СВФУ
10	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131</a>	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
11	Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE

**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=14727>

**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	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 (группы в Telegram).

**10.2. Перечень программного обеспечения**

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

**10.3. Перечень информационных справочных систем**

Нет.

