

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
 образования «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.  
 АММОСОВА»  
 Политехнический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
 университет имени М.К. Аммосова» в г. Мирном  
 Кафедра "Гуманитарные, социально-экономические, правовые дисциплины и физическое  
 воспитание"

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

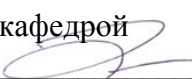



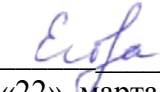
**для программы специалитета**

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Специализация: **Электрификация и автоматизация горного производства**

Форма обучения: заочная

Автор(ы): Иннокентьев Андрей Валерьевич, ст.преп. кафедры ГСЭПДиФВ  
 Гоголев Николай Ефимович к.п.н., доцент кафедры ГСЭПДиФВ,  
 Константинов Юрий Юрьевич, ст.преп. кафедры ГСЭПДиФВ, e-mail: iuiu.konstantinov@s-  
 vfu.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой разработчика  _____ /_ Павлова С.Н. _ протокол №_06_ от «24»_февраля_2017 г.	Заведующий выпускающей кафедрой  _____ /_ Семёнов А.С. _ протокол №_06_ от «24»_февраля_2017 г.	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО/деканата  _____ /_ Баишева О.Ю. _ от «22»_марта_2017 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМК  /Константинова Т.П. Протокол УМК №_03_ от «24»_марта_2017 г.		Эксперт УМК  /Егорова М.В. «22»_марта_2017 г.

Мирный 2017 г.

# 1. АННОТАЦИЯ

## к рабочей программе дисциплины

### Физическая культура и спорт

#### 1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения: 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 профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Основа знаний. Практические занятия.

#### 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
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

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

Код дисциплины	Название дисциплины	Семестр изучения	Коды и наименование учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной учебной дисциплины	для которых содержание данной дисциплины выступает опорой
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	4,6,8,А, С	Школьный курс по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	С1.Б.4 Физическая культура и спорт С1.Б.5 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:

Код и название дисциплины по учебному плану	Физическая культура и спорт	
Курс изучения	2,3,4,5,6	
Семестр(ы) изучения	4,6,8,А,С	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	Зачет	
Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения		
Трудоемкость (в ЗЕТ)		
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	328	
<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.):	328	
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)		
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:		
- семинары (практические занятия, коллоквиумы т.п.)	20	
- лабораторные работы	-	
- практикумы	-	
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	288	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	20	

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по темам и видам учебных занятий

Тема	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 в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		-	-	5	-	-	-	-	-	-	72
Социально-биологические основы физической культуры		-	-	5	-	-	-	-	-	-	72
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		-	-	5	-	-	-	-	-	-	72
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		-	-	5	-	-	-	-	-	-	72
<b>Всего часов</b>		-	-	<b>20</b>	-	-	-	-	-	-	<b>288</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

По учебному плану не предусмотрены лекционные и лабораторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт». Содержание тем лекционных занятий не предусмотрены.

#### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Учебным планом предусмотрены 20 часов практических занятий.

**Методы** организации занимающихся на учебном занятии (уроке) В практике физического воспитания применяются следующие методы:

**1. Фронтальный метод** – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения студентов (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу);

**2. Групповой метод**– разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на занятиях по баскетболу, борьбе).

**3. Индивидуальный метод**- получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

**4. Круговой метод**- предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудоемкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Внеаудиторное	72	Конспектирование теоретического материала по учебной литературе, написание реферата, оценка по БРС
2	Социально-биологические основы физической культуры	Внеаудиторное	72	Конспектирование теоретического материала по учебной литературе, написание реферата, оценка по БРС
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Внеаудиторное	72	Конспектирование теоретического материала по учебной литературе, написание реферата, оценка по БРС
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Внеаудиторное	72	Конспектирование теоретического материала по учебной литературе, написание реферата, оценка по БРС
	Всего часов		288	

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

##### Рейтинговый регламент по дисциплине:

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Теоретический раздел	7	14
Методико-практический раздел	7	14
Учебно-тренировочный раздел: -ОФП -СТП	20	40

Посещаемость	13	17
Зачетные нормативы	13	15
<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	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности элементов компетенций		
		Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<p><b>Знать</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Высокий	<p>Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	отлично/ зачтено (90-100 баллов)
		Базовый	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p>В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	хорошо/ зачтено (70-89 баллов)
		Минимальный	<p>Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или</p>	удовлетв о- рительн о/ зачтено (60-69)

			систем физических упражнений; Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	баллов)
		Не освоены	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образ жизни. Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	неудовл етельн о/ незачтен о (0-59 баллов)

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

К типовым контрольным заданиям для промежуточной аттестации входит сдача нормативов по разделу 6.3.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

№	Вид программного материала	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1	Основы занятий	3+4	3+4	3+4	3+4	2+2
2	<b>Спортивные игры:</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>
	Баскетбол	11	11	11	11	11
	Волейбол	11	11	11	11	12
	Футбол	9	10	10	10	10
3	Легкая атлетика	7	7	8	8	8
4	Гимнастика, ОФП	7	7	8	8	8
5	Лыжная подготовка	4	5	5	5	5
6	Нац. Виды спорта	7	7	7	7	8
	<b>Итого: 328 ч.</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>66</b>

**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	Наличие грифа, вид грифа	НБ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
<b>Основная литература</b>				
1	Барчуков С.В. Физическая культура учебник М.: ИЦ "Академия" 2013		25	
2	Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011		26	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a>
3	Лысова, И. А. Физическая культура учебное пособие Москва : Московский гуманитарный университет, 2011		26	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625.html">http://www.iprbookshop.ru/8625.html</a>
4	Чеснова Е.Л. Физическая культура Учебное пособие М.: Директ-Медиа, 2013		26	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945&amp;sr=1</a>
5	Чертов, Н.В. Физическая культура Учебное пособие Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012		26	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учебное пособие М.: Кнорус 2013	МО	4	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> <a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a> <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>



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

Elibrary.ru – Научная электронная библиотека.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал)

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:

шведская стенка (6 шт.); баскетбольный щит, кольцо (6 шт.); волейбольные стойки, сетка (комплект) (1шт.); спортивное табло (1шт.); Гимнастические маты (24шт.); моноблок HP (1шт.). 678170, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Тихонова д. 5, корп. 3

## **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 па занятия электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия); использование специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем; организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

### **10.2. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение:

Предоставление телематических услуг доступа к сети интернет (договор №236 от 17.03.2015 г. на оказание услуг по предоставлению телематических услуг доступа к сети Интернет с ОАО «Ростелеком». Срок действия документа: автоматическая пролонгация на каждый следующий календарный год); Пакет локальных офисных программ для работы с документами (лицензия №62235736 от 06.08.2013 г.) АО «СофтЛайн Интернет Трейд» на право использование программ для ЭВМ: Microsoft (Windows, Office). Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №1882-150208-083432 от 08.12.2015 г.) ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "08" декабря 2015 г. по "14" декабря 2016 г.) Срок действия документа: бессрочно); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (договор № 2283 - 06/17 от 06.06.2017 г. на право использования программ для ЭВМ (неисключительную лицензию) NOD32 Antivirus Business Edition с ИП Ивановым Айсеном Александровичем. Срок действия документа: 1 год); Свободный офисный пакет «Open Office»; Лицензионное антивирусное программное обеспечение (лицензия №1FB6-180816-092127-1-11876 от 06.08.2018 г. ЗАО «Лаборатория Касперского». Срок действия документа: с "06" августа 2018 г. по "31" августа 2020 г.)

