

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
 Политехнический институт (филиал) государственного автономного образовательного  
 учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.  
 Аммосова» в г. Мирном

Кафедра Гуманитарных, социально-экономических правовых дисциплин и физического  
 воспитания

Рабочая программа дисциплины


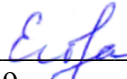
**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы бакалавриата  
 по направлению подготовки  
 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Математические моделирования и вычислительная математика

Форма обучения: очная

Автор(ы): Адамова Т.Н., ассистент кафедры ГСЭПДиФВ, konstyuuyu@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой гуманитарных, социально-экономических, правовых дисциплин и физического воспитания  /Павлова С.Н./ протокол № 4 от «05» февраля 2019 г.	Заведующий кафедрой фундаментальной и прикладной математики  /Гадоев М.Г./ протокол № 3 от «22» февраля 2019 г.	Нормоконтроль в составе ОП пройден Ст.диспетчер УМО  / Баишева О.Ю. «28» марта 2019 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  /Константинова Т.П./ протокол УМС № 3 от «29» марта 2019 г.		Эксперт УМС  /Егорова М.В./ «29» марта 2019 г.

Мирный 2019

**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**

Цель освоения: состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Социально-биологические основы физической культуры; Основы здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе и здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеть:</b> навыками оздоровительных систем	БРС

### 1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	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	2	Б1.О.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:

Индекс и наименование дисциплины по учебному плану	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	2	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Курсовой проект/ курсовая работа (указать вид работы при наличии в учебном плане), семестр выполнения	нет	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2	
<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.):	72	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	68	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	68	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	1	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	3	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>		

<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 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 профессиональной подготовке студентов	17,75	-	-	17	-	-	-	-	-	0,25	0,5
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	17,75	-	-	17	-	-	-	-	-	0,25	0,5
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	18,25	-	-	17	-	-	-	-	-	0,25	1
Нормативы, госты, ГТО	18,25	-	-	17	-	-	-	-	-	0,25	1
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	<b>1</b>	<b>3</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

**Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**  
**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

**Тема 4. Сдача нормативов и ГТО**

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	дополнительные занятия по видам спорта	1	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	дополнительные занятия по видам спорта	1	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	дополнительные занятия по видам спорта	0,5	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
4	Нормативы, госты, ГТО	дополнительные занятия по видам спорта	0,5	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
			<b>3</b>	

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

<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).

Руководящими документами для студентов при изучении дисциплины служат учебная программа, методические указания преподавателя для выполнения контрольной работы, составленные с таким расчетом, чтобы помочь студентам организовать самостоятельную работу и облегчить усвоение дисциплины.

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачет.

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

Вид выполняемой учебной работы (контролирующие мероприятия)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
Посещение занятий	20	20
Нормативы	20	30
ГТО	20	30
<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	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры <b>Владеть:</b> навыками оздоровительных систем	Освоено	Сдача нормативов	Зачтено
			Не освоено	Не сдал норматив	Не зачтено

6.2. Примерные контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний производится на основе баллов БРС текущего контроля (максимум 100 баллов).

Практические занятия и контрольная работа по дисциплине – это работа, которая выполняется студентом и является совокупностью полученных результатов самостоятельного исследования теоретических положений и отработки практических навыков в период изучения дисциплины в структурных подразделениях университета.

В ходе изучения дисциплины в структурных подразделениях университета и самостоятельной работы, независимо от места ее проведения, каждый студент ведет рабочую тетрадь, в которой ведется запись заданий и полученных результатов самостоятельного исследования теоретических положений. В конце практического занятия рабочая тетрадь подписывается преподавателем.

Реферат по дисциплине – это аналитическая (практическая) работа, которая выполняется студентом и является совокупностью полученных результатов самостоятельного исследования теоретических и практических навыков в период изучения дисциплины в структурных подразделениях университета и при самостоятельной работе.



**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	МПТИ СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>				
1	Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009		18	
2	Захарова Л.В. И др. Физическая культура учебник Красноярск: СФУ 2017		18	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151&amp;sr=1</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1	Чеснова Е.Л. Физическая культура учебное пособие М.: Директ-едиа 2013		18	<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>
2	Гребенников Ю.В. И др. Физическая культура. Ч.2 учебное пособие Кемерово: КГУ 2019		18	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=572859&amp;sr=1</a>

<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

№	Наименование	Формат документа	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1.	Виртуальная библиотека спортивной информации, собрана коллекция ссылок по видам спорта	html	<a href="http://sportsvl.com/">http://sportsvl.com/</a>
2.	Лекции по физической культуре и спорту	html	<a href="http://efdeports.com/">http://efdeports.com/</a>
3.	Спортивные ресурсы (обзор ресурсов, список новых научно-спортивных публикаций и др.)	html	<a href="http://www.iasi.org/resources/index.html">http://www.iasi.org/resources/index.html</a>
4.	Энциклопедия по видам спорта	html	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
5.	Спортивная библиотека (книги, рефераты и др. в электронном виде)	html	<a href="http://www.sportlib.ru/">http://www.sportlib.ru/</a>

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

Спортивный зал, г. Мирный, ул. Тихонова, д. 5, корп. 3

Амортизирующее баскетбольное кольцо (6 шт.); Тележка для волейбольных мячей Mikasa (2 шт.); Будо - мат с зацепами "Ласточкин хвост" (24 шт.); Ворота для мини-футбола (2 шт.); Вышка судейская для волейбола (1 шт.); Ракетки для настольного тенниса (10 шт.); Сетка волейбольная с тросом АТЕМІ (4 шт.); Теннисный стол складной Kettler (4 шт.); Таймер для тренировочного процесса Everlast (4 шт.); НС Счетное табло Mikasa (4 шт.); Мяч баскетбольный STAR 4347 Mania (50 шт.); Мячи для мини-футбола STAR FB24 FUTSAL 4 (20 шт.); Сетка для настольного тенниса (6 шт.); Лыжи беговые MARPETTI (50 шт.); Лыжные палки для беговых лыж (60 шт.); Пьедестал почета (1 шт.); Волейбольные стойки (2 шт.); Шведские стенки (6 шт.); Гимнастические маты (23 шт.)

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

### 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, электронного учебного пособия); использование специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем; организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО, Moodle.

