

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

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

Направленность программы: Системное и интернет-программирование

Форма обучения: очная

Автор: Адамова Т.Н., ассистент кафедры ГСЭПДиФВ, konstyuuy@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой гуманитарных, социально-экономических, правовых дисциплин и физического воспитания  /Павлова С.Н./ протокол № <u>5</u> от <u>27.03.2023</u>	Заведующий кафедрой фундаментальной и прикладной математики  /Гадоев М.Г./ протокол № <u>6</u> от <u>13.04.2023</u>	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО  /Титова Д.Я./ <u>10.05.2023</u>
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  /Константинова Т.И./ Протокол УМС №7 от «11» мая 2023 г.		Эксперт УМС  /Ефремова В.А./ <u>11.05.2023</u>

Мирный 2023

**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	1		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:

Индекс и наименование дисциплины по учебному плану	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
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.:	36	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	36	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	2	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	34	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>		

### 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	-	-	9	-	-	-	-	-	-	8
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	18	-	-	9	-	-	-	-	-	1	8
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	18	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9
Нормативы, госты, ГТО	19	-	-	9	-	-	-	-	-	1	9
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	<b>2</b>	<b>34</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 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	8	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	дополнительные занятия по видам спорта	8	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
4	Нормативы, госты, ГТО	дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
			<b>34</b>	

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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**

№	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<sup>2</sup></b>				
1	Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009		15	
2	Захарова Л.В. И др. Физическая культура учебник Красноярск: СФУ 2017		15	<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		15	<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		15	<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>

## 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.

**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