

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**


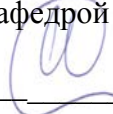
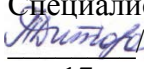
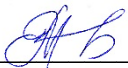
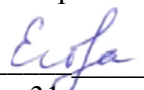
для программы специалитета

по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело

Направленность программы: Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

Автор(ы): Константинов Юрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры  
ГСЭПДиФВ, [iuiu.konstantinov@s-vfu.ru](mailto:iuiu.konstantinov@s-vfu.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО Заведующий кафедрой разработчика  _____/Павлова С.Н. протокол № 9 от «28» апреля 2021 г.	ОДОБРЕНО Заведующий выпускающей кафедрой  _____/Семенов А.С. протокол № 9 от «30» апреля 2021 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО/деканата  _____/Титова Д.Я. от «17» мая 2021 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМК  _____/Константинова Т.П. Протокол УМК №9 от «31» мая 2021 г.		Эксперт УМК  _____/Егорова М.В. от «31» мая 2021 г.

Мирный 2021

**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 здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</li> <li>• требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</li> <li>• факторы, формирующие здоровье человека;</li> <li>• составляющее здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека;</li> <li>• основы профилактики болезней.</li> </ul> Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</li> </ul>	БРС

		<p>УК-7.4. Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.5. Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</li> <li>• использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;</li> <li>• осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья;</li> <li>• техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням);</li> </ul> <p>двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--	--	--

### 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.22 Основы здорового образа жизни	Б1.В.ДВ.01.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту 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, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	34	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	34	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	34	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СР) (в часах)</b>	2	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	36	

### 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, консультации)	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	17,5	-	-	8	-	-	-		-	0,5	9
Социально-биологические основы физической культуры	17,5	-	-	8	-	-	-		-	0,5	9
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	18,5	-	-	9	-	-	-		-	0,5	9
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	18,5	-	-	9	-	-	-		-	0,5	9
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	-	-	<b>34</b>	-	-	-		-	<b>4-</b>	<b>36</b>

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**При необходимости Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Содержание темы:** Физическая культура как общественное явление. Видовые компоненты физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**Содержание темы:** Анатомо-физиологические особенности систем организма человека. Основные физиологические функции и их регуляции в организме. Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям: понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Содержание темы:** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его уровень жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Структура здорового образа жизни студента. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

**Содержание темы:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Двигательная деятельность - как средство повышения умственной работоспособности.

**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	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
3	Спорт в системе физического воспитания студентов	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Конспект; дополнительные занятия по видам спорта	9	- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем; - проверка конспектов.
	Всего		<b>36</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	5	10
Сдача РГР	5	10
Баскетбол	8	10
Волейбол	8	10
Футбол	8	10
Легкая атлетика	8	15
Гимнастика, ОФП	8	15
Лыжная подготовка	5	10
Нац. Виды спорта	5	10
<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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	Освоено	Сдача нормативов	Зачтено
			Не освоено	Не сдал норматив	Не зачтено

		и в профессиональной деятельности; УК-7.4. Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности; УК-7.5. Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.			
--	--	---	--	--	--

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

### Примерные темы рефератов II семестр

#### 1 срез:

1. История развития легкой атлетики.
2. История развития волейбола.
3. История развития баскетбола.
4. История развития футбола.
5. История развития лыжного спорта.
6. История развития аэробики.
7. История развития вольной борьбы
8. История развития бокса.
9. История развития пулевой стрельбы.
10. История развития мас-рестлинга.

#### 2 срез:

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
5. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
6. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
8. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
9. Способы улучшения зрения.
10. Средства и методы воспитания физических качеств.



3 срез:

1. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
2. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.).
3. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
4. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
5. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
6. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
7. Внешняя среда и её воздействие на организм и его жизнедеятельность.
8. Биологические ритмы. Понятие, виды.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
10. Граница интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста.  
Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

### 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.

#### **Требования к написанию реферата**

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания. Работа выполняется по теме и по плану, согласованном с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта. Объем реферата может достигать 10-15 стр., время подготовки от 2 недель до месяца. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников по определенной теме, систематизацию материала и краткое его изложение. Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или вывод) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности).

Критерии оценки реферата:

Баллы	Характеристика ответа студента
Максимальный балл (4-5 б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Студент демонстрирует глубокие знания базовых положений физической культуры;</li> <li>- твердо усвоил тему, грамотно и, по существу, излагает ее, опираясь на знание основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- убедительно аргументирует собственную позицию;</li> <li>- правильно оформляет письменную работу;</li> </ul>
Средний балл (3б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знание базовых положений физической культуры, но не в полном объеме;</li> <li>- усвоил тему, грамотно и, по существу, излагает ее, опираясь на знания основной дополнительной литературы, но не в полной мере привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- демонстрирует умение анализировать материал, не все выводы достаточно аргументируются;</li> <li>- имеются несущественные ошибки в оформлении письменной работы;</li> </ul>
Низкий балл (1-2 б)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент показывает знания лишь отдельных базовых положений физической культуры;</li> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, опираясь на знания только основной литературы, не привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности;</li> <li>- нарушается последовательность изложения материала;</li> <li>- испытывает затруднения с выводами по отдельным вопросам;</li> <li>- имеются существенные ошибки в оформлении письменной работы;</li> </ul>

**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>1</sup></b>				
1	Барчуков И.С. Физическая культура. - М.: ИЦ Академия, 2013		15	
2	Захарова Л.В и др. Физическая культура . Учебное пособие. – 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			<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			<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>1</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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал, адрес 678170, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Тихонова д. 5, корп. 3)

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.)

## 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 па 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

*В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.*