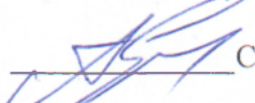


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета естественных  
наук и математики

  
Сироткин А. В.  
"24" декабря 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(с изменениями и дополнениями от 2018 г.)

**Б1.Б.14 Физическая культура и спорт**

Направления подготовки

06.03.01 Биология

Профиль подготовки

«Биология и экология»

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

г. Магадан, 2018 г.

## 1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- обеспечение овладением методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, содействующее приобретению опыта практической деятельности;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленный на формирование и развитие физических качеств и свойств личности;
- определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Основные понятия учебной дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта для систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина Б1.Б.14 «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС ВО относится к блоку Б1.Б.14 и является обязательной для освоения обучающимися вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата. Занятия по физической культуре проводятся в I семестре. В конце семестра студент получает аттестацию по итогам рейтинга-плана промежуточной аттестации и по окончании изучения дисциплины сдает зачет по практике.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- овладение методами контроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях.

Программа составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09.02.2016 г. № 91.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- уметь использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 «Биология»:

а) *общекультурные (ОК)*:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Из них 72 часа - практические занятия. Отчетность I семестр – дифференцированный зачет.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя практические занятия.

Объем (в часах) контактной работы, практические занятия определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 72 часа.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 час на одного обучающегося.

Структура и содержание разделов дисциплины отражены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации: I семестр - «дифференцированный зачет».

Таблица 1

Структура и содержание модулей дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Контроль		
1	2	3	4	5	6	7
	I семестр	-	72	-	-	72/2
1	Модуль I. Спортивные игры	-	24	-	-	
1.1	Баскетбол. (Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование	-	12	-	-	

		ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, введений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.				
1.2	Волейбол.	Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.	-	12	-	-
2	<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>		-	<b>24</b>	-	-
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.	-	12	-	-
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстротеменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.	-	12	-	-
3	<b>Модуль 3. Лёгкая атлетика</b>		-	<b>24</b>	-	-
3.1	Бег на короткие	Обучение и совершенствование тех-	-	8	-	-

	дистанции	нике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)				
3.2	Бег на длинные дистанции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 2000 м (жен.), на 3000 м (муж.)	-	8	-	-
3.3	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).	-	8	-	-
<b>Итого:</b>			-	<b>72</b>	-	-
<b>ВСЕГО по учебному плану</b>			-	<b>72</b>	-	-
						<b>72/2</b>

### 5. Образовательные технологии.

Реализация программы осуществляется во время практических занятий в игровом, тренажерном залах, на стадионе. На практических занятиях регулярно осуществляется контроль в виде сдачи контрольных нормативов по видам спорта и ОФП. Интерактивная форма обучения реализуется в ходе проведения практических занятий. Оценка контроля знаний студентов производится по модульно-рейтинговой системе.

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ.

Изучение научно-методической литературы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Разработка комплекса физических упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная: силовая, стрейчинговая, релаксационная, развивающая).

Составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, профессиональных особенностей.

Организация и проведение:

- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, подводные упражнения основной части, заключительная часть);
- судейство по видам спорта на группе по учебной программе;
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности;
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература.

1. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. : Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>. – Библиогр.: с. 286-294. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

### б) дополнительная

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России. Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>. – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>. – ISBN 978-5-8353-1159-0. – Текст : электронный.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки и т.д.), спортивные залы (два игровых зала, тренажерный зал, зеркальный зал).

## 9. Рейтинг-план дисциплины (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

**Б1.Б.14 «Физическая культура и спорт»**

Факультет естественных наук и математики

Курс\_\_ группа \_\_\_\_, семестр \_\_ . 20 /20\_\_ учебного года

Преподаватель:

Кафедра Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1

Рейтинг план выдан

---

*(дата, подпись преподавателя)*

Рейтинг план получен

---

*(дата, подпись старосты группы)*

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.**

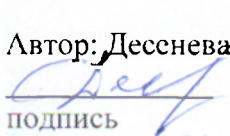
Согласование не требуется.

**11. Приложения**

Приложение 1 Ф СВГУ Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.14 Физическая культура и спорт.

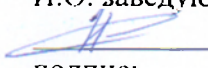
Приложение 2 Лист изменений и дополнений.

Автор: Десснева М.П. ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

И.О. заведующего кафедрой ФКС и ОМЗ Никитин Алексей Владимирович.

  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Приложение 2**

**Лист изменений и дополнений на 20 /20 учебный год**

в рабочую программу учебной дисциплины  
**Б1.Б.14 Физическая культура и спорт**  
Направления подготовки  
**06.03.01 «Биология»**  
Профиль подготовки  
**«Биология и экология»**

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

---

---

---

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

---

---

---