

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПИ



_____/Гайдай Н.К./

(подпись)

"27" апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»

Направления подготовки (специальности)

08.03.01 «Строительство»

Профиль подготовки (специализация)

«Инжиниринг зданий и сооружений »

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2020 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть дисциплин блока Б1 в объеме 72 часов, изучается на 1 семестре очной и на первом курсе заочной формах обучения.

Для изучения данной дисциплины бакалавр обязан владеть универсальными компетенциями, содержащимися в федеральных государственных стандартах программ бакалавриата, или знаниями, умениями и навыками, освоенными им в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности.
- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Соблюдать и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранения и укреплении здоровья.
- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Иметь практический опыт:

- использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

- составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (научно-техническая библиотека СВГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Состав необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: MS Office или его аналоги.

4.2.2. *Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов*

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	<ul style="list-style-type: none"> программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

4.4.1. Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 72 часов.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного и семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 36 часов.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по годам: на 1 семестре – зачет.

Таблица 2 Заочная форма обучения.

Формы текущего и промежуточного контроля по семестрам: 1 курс – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

- 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
- 1.2. Фоновые виды физической культуры.
- 1.3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания
- 1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования
- 1.5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического спортивного совершенствования
- 1.6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

Модуль 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

- 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
- 2.2. Строение организма

2.3. Воздействие внешней среды на организм человека

2.4. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма

2.5. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.

2.6. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок

Модуль 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Часть 1)

3.1. Методические принципы физического воспитания.

3.2. Средства и методы физического воспитания

3.3. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движениям

3.4. Формирование психических качеств свойств личности в процессе физического воспитания

Модуль 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Часть 2)

4.1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи

4.2. Спортивная подготовка

4.3. Интенсивность физических нагрузок

4.4. Формы занятий физическими упражнениями

4.5. Структура и построение занятия по физической культуре

4.6. Коррекция физического развития

Модуль 5. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

5.2. Организация двигательной активности

5.3. Личная гигиена и закаливание

5.4. Профилактика вредных привычек

5.5. Психофизическая регуляция организма

5.6. Физическое воспитание и самосовершенствование

5.7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе

Модуль 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

6.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание

6.2. Организация самостоятельных занятий

6.3. Управление процессом самостоятельных занятий

6.4. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки

6.5. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий

6.6. Корректировка содержания занятий по объективным показателям

Модуль 7. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

7.1. Основные понятия

7.2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов

7.3. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

7.4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов

7.5. Здоровье и работоспособность студентов

7.6. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов

7.7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

Модуль 8. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

8.1. Физическая культура личности

8.2. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса

8.3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах

Модуль 9. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

9.1. Традиционные оздоровительные системы

9.2. Современные оздоровительные системы

Модуль 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАКАЛВРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

10.1. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)»

10.2. Основные возможности различных видов спорта

10.3. Факторы, определяющие содержание ППФП

10.4. Производственная физическая культура в рабочее время

10.5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

10.6. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях

10.7. Методика подбора средств ППФП студентов

10.8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

7. Образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции;

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

9.1. Основная литература

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

9.2. *Дополнительная литература*

Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

9.3. *Ресурсы ИТС «Интернет»*

10. **Рейтинг-план дисциплины (модуля) (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)**

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**Б1.О.05 Физическая культура и спорт***(указать шифр и название дисциплины согласно учебному плану)*

Факультет (институт) _____

Курс __ группа _____, семестр **1**, 201 /202 учебного года
(номер курса) (обозначение группы) (номер семестра и учебный год)

Преподаватель (и): Шевченко С.Т.

Кафедра педагогика и валеологии
(наименование кафедры, ведущей дисциплину)

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Модуль 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1) Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2)	Участие в дискуссии	3
		Теоретический опрос	4
2	Модуль 5. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Модуль 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности	Участие в дискуссии	3
		Теоретический опрос	4
3	Модуль 8. Структура физической культуры личности. Модуль 9. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений Модуль 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	Участие в дискуссии	3
		Теоретический опрос	4

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 3 Лист изменений и дополнений

Приложение 4 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор(ы): Шевченко С.Т., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии _____ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____
Ирина Георгиевна Третьяк , _____
кандидат педагогических наук, доцент

подпись

« _____ » _____ 20 ____ г.

Приложение 2

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

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

в рабочую программу дисциплины (модуля)
Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»

Направления подготовки (специальности)
08.03.01 «Строительство»
Профиль подготовки (специализация)
«Инжиниринг зданий и сооружений »

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Шевченко С.Т., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «___» _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20__ г.

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019-2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «25» октября 2020 г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20___ г.