

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПИ



/Гайдай Н.К./

(подпись)

" 01 " 12 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**С1.Б.05 Физическая культура и спорт**

Направления (специальности) подготовки  
**Специальность 21.05.04 Горное дело**

Профиль подготовки (Специализация)  
**Специализация №6 Обогащение полезных ископаемых**

Квалификация (степень) выпускника  
**Горный инженер (специалист)**

Форма обучения

**Заочная**

г. Магадан 20 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **С1.Б.05 Физическая культура и спорт** рассмотрена и одобрена на заседании кафедры горного дела.

Протокол № 4 от 30.11.2020

### **1. Цели освоения учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) «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 учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть дисциплин блока С1 в объеме 72 часов, изучается на первом курсе заочной формах обучения.

Для изучения данной дисциплины студент обязан владеть знаниями, умениями и навыками, освоенными им в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

Кроме того, освоение данной дисциплины необходимо для последующего изучения студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт**

*В результате освоения дисциплины студент 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.
- **Владеть:**
- **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:

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

ОК- 8 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая часы 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 4 часа для заочной формы обучения.

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.

## Структура и содержание учебной дисциплины

Таблица 1. Заочная форма обучения

Формы промежуточного контроля по семестрам: на 1 курсе – зачет.

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов / Зачетных единиц			Самостоятельная работа	Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия				
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>I курс</b>	<b>4</b>	-		<b>66</b>	<b>72/1</b>
<b>1</b>	<b>первый модуль</b> «физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»		-		<b>21</b>	
	<b>второй модуль</b> «психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности»		-		23	
	<b>третий модуль</b> «традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений»		-		22	
	<b>ИТОГО за 1 курс:</b>	4	-		66	
	<b>ВСЕГО по учебному плану аудиторные + сам. работа</b>	4	-			

## 5. Образовательные технологии

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

1. Стандартные методы обучения:
  - лекции, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;
2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:
  - интерактивные лекции;

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

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.

Самостоятельная работа студентов представляет собой:

- теоретическая подготовка к лекционным и практическим занятиям;
- проработка контрольных вопросов для защиты теоретической части практической работы;

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по модулям:

### Контрольные вопросы для теоретических занятий

- 1 Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
- 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
- 3 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 4 ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- 5 ЛФК при черепно-мозговой травме.
- 6 ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
- 7 ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- 8 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 9 ЛФК после перенесенных травм.
- 10 ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- 11 ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- 12 ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
- 13 ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- 14 Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
- 15 ЛФК при нарушениях осанки.
- 16 ЛФК в разные триместры беременности.
- 17 Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

- 18 Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
- 19 Основы методики самомассажа.
- 20 Нетрадиционные оздоровительные методики.
- 21 Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
- 22 Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
- 23 Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
- 24 Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 25 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
- 26 Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 27 Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
- 28 Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
- 29 Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
- 30 Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
- 31 Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
32. Средства физической культуры и спорта.
- 33 Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
- 34 Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
- 35 Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 36 Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
- 37 Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
- 38 Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
- 39 Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
- 40 Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 41 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
- 42 Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
- 44 Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
- 45 Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
- 46 Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
- 47 Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
- 48 Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
- 49 Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
- 50 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 51 Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
- 52 Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
- 53 Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

- 54 Гигиенические основы закаливания.
- 55 Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
- 56 Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
- 57 Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
- 58 Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
- 59 Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 60 Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 61 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
- 62 Методические принципы физического воспитания.
- 63 Средства и методы физического воспитания.
- 64 Основы обучения движениям.
- 65 Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
- 66 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 67 Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 68 Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
- 69 Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
- 70 Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- 71 Формы занятий физическими упражнениями.
- 72 Общая и моторная плотность занятия.
- 73 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 74 Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- 75 Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 76 Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
- 77 Гигиена самостоятельных занятий.
- 78 Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
- 79 Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 80 Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
- 81 Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
- 82 Единая спортивная классификация.
- 83 спорт. Его организационные особенности.
- 84 спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
- 85 спортивные организации.
- 86 Современные популярные системы физических упражнений.
- 87 История олимпийских игр.
- 88 Современное Олимпийское движение.
- 89 спорт. История проведения Универсиад.
- 90 Универсиада 2013 года в Казани.
- 91 Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
- 92 История комплекса ГТО и БГТО.
- 93 Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

- 94 Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 95 Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
- 96 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
- 97 Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
- 98 Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
- 99 Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
- 100 Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 101 Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- 102 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- 103 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
- 104 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 105 Врачебный контроль, его содержание и задачи.
- 106 Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
- 107 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
- 108 Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 109 Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
- 110 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
- 111 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
- 112 Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
- 113 Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
- 114 Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
- 115 Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
- 116 Характеристика и воспитание физических качеств.
- 117 Методика формирования силы.
- 118 Методика формирования ловкости.
- 119 Развитие координационных способностей.
- 120 Методика формирования выносливости.
- 121 Методика формирования скоростных качеств.
- 122 Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
- 123 Двигательная активность и физическое развитие человека.
- 124 Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
- 125 Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
- 126 Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
- 127 Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
- 128 Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
- 129 Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
- 130 Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.

- 131 Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
- 132 Методика подбора средств ППФП обучающихся.
- 133 Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
- 134 ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
- 135 ППФП обучающихся во внеучебное время.
- 136 Система контроля за ППФП обучающихся.
- 137 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
- 138 Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
- 139 Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
- 140 Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
- 141 Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
- 142 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 143 Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
- 144 Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.
- 145 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 146 Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
- 147 Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 148 Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
- 149 Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
- 150 Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
- 151 Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины С1.Б.05 Физическая культура и спорт**

### **Основная литература:**

1. **Ким Л.М.** Физическая культура и спорт: основные термины и определения: слов.-справ. /Л.М. Ким; Сев.-Вост. гос. ун-т/-: Изд-во СВГУ Магадан. 2013. -94 экземпляров: 25
2. **Прокофьев, А.И.** Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : [16+] / А.И. Прокофьев ; 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. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>

### **Дополнительная литература:**

- Барчуков И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Педагогика" : допущ. УМО по направлениям пед. образования /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова/Нестеров А.А.-: Академия М.. 2006. -525 - (Высшее профессиональное образование) экземпляров: 6

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины Физическая культура и спорт**

Образовательная организация, реализующая образовательную программу подготовки специалистов, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

**9. Рейтинг-план дисциплины.**

*Не предусмотрен*

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

*Не требуется*

**11. Приложения**

**Приложение 1** Ф СВГУ Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Приложение 3** Лист изменений и дополнений.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению (специальности) подготовки **21.05.04 «Горное дело»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17.10.2016г. № 1298.

Авторы:

Федоров Виктор Павлович, ст. преподаватель кафедры ПиВ

Подпись, дата  30.10.2020г.

Зав. кафедрой Педагогики и Валеологии Третьяк И.Г., к.п.н., доцент

Подпись, дата  30.10.2020г.

**Приложение 2**

Протокол согласования дисциплины с другими дисциплинами направления подготовки

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

Лист изменений и дополнений на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины

\_\_\_\_\_ (код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

\_\_\_\_\_ (Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)

\_\_\_\_\_

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Авторы:

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_, №\_\_ протокола заседания кафедры.

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_:

«\_\_» \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /