

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПИ



_____ Гайдай Н.К.

«__30__» ноября __2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направления подготовки (специальности)

08.03.01. Строительство

Профиль подготовки (специализация)

Строительство автомобильных дорог

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
ПГС, протокол № 3 от 26 ноября 2020 г.

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 бакалавриата

Дисциплина Б1.0.05 «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть дисциплин блока Б1 в объеме 72 часов, изучается на 1 семестре очной и на первом курсе заочной формах обучения.

Для изучения данной дисциплины студент 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».

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

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.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

3.1_Б.УК-7 Демонстрирует основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности.

3.2_Б.УК-7 Демонстрирует знания возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

У.1_Б.УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У.2_Б.УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранения и укреплении здоровья.

У.3_Б.УК-7 Умеет 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:

О.1_Б.УК-7 Имеет практический опыт использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.

О.2_Б.УК-7 Имеет практический опыт использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

О.3_Б.УК-7 Имеет практический опыт 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 обучающиеся 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 forWindows); - 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-	- специальные клавиатуры;	- программа «виртуальная

двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	клавиатура»; <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 16 часов для очной формы обучения, и 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.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: 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.

Таблица 1. Очная форма обучения
 Формы промежуточного контроля по семестрам: во 1-ом семестре – зачёт

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов							Форма контроля	Код формируемой компетенции
		Лекции	Лек интер.	Лаб. занятия	Лаб интер.	Прак. занятия	Пр инте р.	Сам работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Первый модуль: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	-		-	6	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1						3	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	-	-	-		-	3		
2	Второй модуль: Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2						6	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	1						2	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 2.2. Строение организма	0,5						2		
	Тема 2.3. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма	0,5						2		
3	Третий модуль: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть1)	2	-	-	-		-	6	Текущий контроль по модулю	УК-7

	Тема 3.1. Методические принципы физического воспитания.	0,5						3	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 3.2. Формирование двигательного навыка и этапы обучения движения	0,5						3		
4	Четвертый модуль: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть2)	1	-	-	-		-	6	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 4.1. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи	0,5						3	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 4.2. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи	0,5						3		
5	Пятый модуль: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2						8	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 5. 1. Здоровый образ жизни и его составляющие	2						4	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 5. 2. Личная гигиена и закаливание	0,5						2		
	Тема 5.3. Профилактика вредных привычек	0,5						2		
6	Шестой модуль: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2						4	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 6.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание	1						2	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
	Тема 6.2. Организация самостоятельных занятий	1						2		
7	Седьмой модуль: Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	1						4	Текущий контроль по модулю	УК-7

	регулировании работоспособности									
	Тема 7. 1. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения	0,5						2	оценка доклада-презентации, оценка выполнения	УК-7
	Тема 7.2. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов	0,5						2	самостоятельной работы	
8	Восьмой модуль: Структура физической культуры, значение мотивации в сфере физической культуре. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	1	-	-	-		-	6	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 8.1 Физическая культура личности	1						6	оценка доклада-презентации, оценка выполнения самостоятельной работы	УК-7
9	Девятый модуль: Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	-	-			-	6	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 9.1. Традиционные оздоровительные системы	0,5						3	оценка доклада-презентации, оценка	УК-7
	Тема 9.2. Современные оздоровительные системы	0,5						3	выполнения самостоятельной работы	
10	Десятый модуль: Профессионально-прикладная физическая подготовка	2						4	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 10.1. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)»	1						2	оценка доклада-презентации, оценка	УК-7
	Тема 10.2. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях	1						2	выполнения самостоятельной работы	
11	Всего часов	16	-	-	-		-	56	зачет	УК-7

12	Общая трудоемкость в часах (Итого)	72
13	Общая трудоемкость в з.е.	2

Таблица 2. Заочная форма обучения
 Формы промежуточного контроля: на 1 курсе – зачет.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов							Форма контроля	Код форми- руемой ком- петенции
		Лек - ции	Лек ин- тер.	Лаб. занятия	Лаб интер	Прак. занятия	Пр интер	Сам. работ а		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Первый курс	4	-	-	-	2	-	66	Текущий контроль по модулю	УК-7
1	Первый модуль: Физическая культура в общекультурной т профессиональной подготовке студентов	2	-	-	-	0,5	-	18	работы оценка доклада- презентации, оценка выпол- нения самостоя- тельной	УК-7
	Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	-	-			-	10		
	Тема 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	-	-			-	8		
2	Второй модуль: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-		0,5	-	10	Текущий контроль по модулю	УК-7
	Тема 2.1. Методические принципы физического воспитания.	1						6	Оценка доклада- презентации, оценка выпол- нения самостоя- тельной работы	УК-7
	Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи	1						4		
3	Третий модуль: Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		-	-	-	0,5	-	20	Текущий кон- троль по модулю	УК-7
	Тема 3.1: Строение организма	-	-	-	-	-	-	10	оценка доклада- презентации,	УК-7
	Тема 3.2: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся	-	-	-	-	-	-	10		

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Отчетность: 1-й — зачет (очная форма обучения), 1 курс – зачет (заочная форма обучения).

Виды учебной работы: лекционные занятия, самостоятельная работа.

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.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

3.1_Б.УК-7 Демонстрирует основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности.

3.2_Б.УК-7 Демонстрирует знания возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

У.1_Б.УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У.2_Б.УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранения и укреплении здоровья.

У.3_Б.УК-7 Умеет 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:

О.1_Б.УК-7 Имеет практический опыт использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.

О.2_Б.УК-7 Имеет практический опыт использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

О.3_Б.УК-7 Имеет практический опыт составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.

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 пульсовый 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 и спорт» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- лекционные 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 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.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины С1.Б.05 Физическая культура и спорт

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.

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.

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

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.0.05 Физическая культура и спорт
Политехнический институт

Курс __ группа САД__ семестр __ год 20__ / 20__

Преподаватель: _____

Кафедра педагогики и валеологии

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	до 5
		Теоретический опрос	до 5
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	до 5
		Теоретический опрос	до 5
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	до 5
		Теоретический опрос	до 5

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 \

Приложение 2 Лист изменений и дополнений.

Приложение 3 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Протокол согласования дисциплины 08.03.01 Строительство с другими дисциплинами направления подготовки

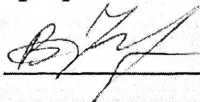
Не требуется

Примечание:

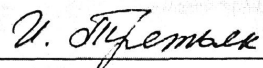
При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки 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:

Ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии Федоров Виктор Павлович

Подпись, дата  30.10.2020 г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии Третьяк Ирина Георгиевна, к.п.н., доцент

Подпись, дата  30.10.2020 г.

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)
«Строительство автомобильных дорог»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Федоров В. П., 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 2020-2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «___» января 20___ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20___ г.