

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-гуманитарного
факультета

 Якунина Ю.Е.
« 10 » 01 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

39.03.01 «Социология»

Профиль подготовки

«Социология маркетинга и рекламы»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Магадан, 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социологии и философии, протокол от «22» сентября 2017 г. № 1.

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 «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1.Б. Занятия по физической культуре проводятся в 1 семестре. В конце семестра студент получает аттестацию по итогам рейтинг-плана промежуточной аттестации и по окончании изучения дисциплины сдает зачет по практике. Студент специальной медицинской группы должен прослушать курс лекций и защитить контрольно-письменную работу по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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 России от 12.11.2015 г. № 1328.

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 39.03.01 «Социология».

- а) **общекультурные (ОК).**
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Из них 57 часов - практические занятия, 15 часов - самостоятельная работа.

Отчетность: 1 семестр - «зачет **СоцЕикой**»

Содержание разделов дисциплины отражены в таблице 1.

Таблица 1

Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы
	Модуль 1. Спортивные игры	
1.	Баскетбол	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование 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, ведений, 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.
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.
	Модуль 2. Силовая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.
2.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	
1.	Бег на короткие 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 100 м (муж., жен.)
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.)
3.	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

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» является аудиторной и включает в себя следующие виды работ:

Теоретический раздел

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, тендерных и профессиональных особенностей.

Практический раздел

Организация и проведение:

- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- 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. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Роди-
ченко и др.; Олимпийский комитет России.- 23-е изд. Перераб. И доп. - М.: Советский
спорт, 2013 - 152 с.: ил.
2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Карякина Е.В. Методика обучения физической культу-
ре. Учебник. – Академия, 2015.
3. Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ву-
зе. Учебник для преподавателей. – Дашков и К, 2014.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. для студентов вузов : рекомен-д. М-вом образо-
вания РФ/ Ю.И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 445 с. -
(Высшее образование).
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к
здоровью: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Педагоги-
ка» : рекомен-д. УМО по специальностям пед. образования/ О.Ю. Масалова; под ред.
М.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2015. - 184 с.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ под ред. В. И. Ильинича. - М: Гарда-
рики, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник
для вузов - Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб. Лань 2003.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов /
Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2003.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики,
2003. - 448 с.
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия "Учебники, учебные пособия". Ростов-н/ Д:
Феникс, 2003. - 384 с
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для ву-
зов.- Ростов-на- Дону: Феникс, 2010.
7. Кислицин Ю. Л., Кислицина Л. Ю. Физиологические термины и понятия (физическая
культура, спорт, здоровый образ жизни): Справочное пособие. - М.:
Изд-во РУДН, 2003.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: Учебное пособие. –Тюмень: Изда-
тельство Тюменского государственного университета, 2010.

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. Рейтин-г-план дисциплины.

Аттеста- ционный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
	- Спортивные игры (баскет- бол, волейбол). - Силовая подготовка	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4

1	(ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	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

* - см. приложение 1;

** - см. приложение 2

Приложение 1

**Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности
студентов основного и спортивного отделений
(женщины)**

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2.	Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Пресс. Сед из положения лежа на спине руки за голову, ноги закреплены (раз)	60	55	50	45	40
4.	Отжимание от скамейки (высота скамейки 40 см) (раз)	20	17	14	10	7
5.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
6.	Челночный бег 4x15м (сек)	16.0	16.6	17.2	18.0	18.8
7.	Гибкость. Наклоны на скамейке (см)	18	15	12	9	5

(мужчины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
2.	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4.	Отжимание от пола (раз)	40	35	30	25	20
5.	Пресс. В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	8	6	4	2
6.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
7.	Челночный бег 4x15м (сек)	13.2	13.8	14.2	14.5	14.8

Пятибалльная оценка, полученная при сдаче нормативов, приравнивается к трем баллам в таблице рейтинга; средняя четырехбалльная оценка – к двум баллам; средняя трехбалльная оценка – к одному баллу*. При условии выполнения каждого контрольного норматива не ниже, чем на 1 балл.

При сдаче всех нормативов на 5 баллов рейтинговая оценка увеличивается на 3 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 4 балла – увеличивается на 2 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 3 балла – увеличивается на 1 балла.

При сдаче нормативов менее, чем на 3 балла рейтинговая оценка не увеличивается в течение семестра.

Приложение 2

1. 4 балла выставляется студентам при выполнении программы* занятия на 100% (в игровом зале 4 балла выставляется при сдаче норматива по баскетболу (осенний семестр), волейболу (весенний семестр)).

2. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (до 1 месяца)) студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).

3. При отсутствии на занятии по физической причине студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).

4. При занятиях в специальных медицинских группах студентам выставляется 5 баллов**.

5. При занятиях в спортивных секциях и выступлении на соревнованиях за сборную университета студентам выставляется 9 баллов. 6. При занятиях в группах спортивного совершенствования (ГСС) студентам за посещение выставляется 3 балла, за выполнение программы 4 балла (всего – 7 баллов).

7. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (более 1 месяца)), студент пишет контрольно-письменную работу по физической культуре (по пройденным занятиям) и, по завершении, докладывает ее в группе. Рейтинг выставляется по пункту 2.***

8. При предоставлении справки ВКК студенты (освобожденные от практических занятий) пишут контрольно-письменную работу согласно положению о контрольно-письменных работах. Со дня предоставления справки студентам выставляется по 4 балла за каждое занятие, после каждой консультации прибавляется по одному баллу. После защиты работы студентам выставляется по 10 баллов за каждое последующее занятие.

9. Студентам, занимающимся в городских спортивных секциях и имеющим 1 взрослый разряд (и выше) по любому виду спорта выставляется 10 баллов****.

* Рабочая программа разрабатывается преподавателем на один семестр с учетом условий проведения занятий и контингента студентов. Утверждается заведующим кафедрой.

** При выполнении программы занятия на 100%* и активности студентам выставляются поощрительные баллы.

*** После защиты доклада студентам выставляются поощрительные баллы.

**** При условии, что студент является действующим спортсменом на данный аттестационный период.

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Физическая культура (школьный курс)	-

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.24 Физическая культура и спорт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП по направлению подготовки 39.03.01 «Социология».

Автор(ы): Зайцева Н.В., ст. преподаватель кафедры _____ ФКС и ОМЗ.

подпись дата

10.01.2018г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ: Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н., доцент.

подпись дата

10.01.2018г.

Структура и содержание учебной дисциплины

Таблица 1

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	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	72/2
	1 семестр	-	57 ч.	-	15 ч.	72 ч.
	Модуль 1. Спортивные игры	-	18 ч.	-	5 ч.	23 ч.
1	Баскетбол	-	9 ч.	-	2,5 ч.	11,5 ч.
2	Волейбол	-	9 ч.	-	2,5 ч.	11,5 ч.
	Модуль 2. Силовая подготовка	-	18 ч.	-	5 ч.	23 ч.
1	Общая физическая подготовка	-	9 ч.	-	2,5 ч.	11,5 ч.
2	Специальная физическая подготовка	-	9 ч.	-	2,5 ч.	11,5 ч.
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	21 ч.	-	5 ч.	26 ч.
1	Бег на короткие дистанции	-	7 ч.	-	1,7 ч.	8,7 ч.
2	Бег на длинные дистанции	-	7 ч.	-	1,7 ч.	8,7 ч.
3	Прыжки в длину с места	-	7 ч.	-	1,7 ч.	8,7 ч.
	Всего:	-	57 ч.	-	15 ч.	72/2
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные + сам. работа	-	57 ч.	-	15 ч.	72/2