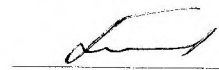


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ВАЛЕОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПИ

 Гайдай Н. К.

" 20 "  2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

С1.Б.30 Физическая культура и спорт

Направления (специальности) подготовки

21.05.04 «Горное дело»

Профиль подготовки (Специализация)

Специализация №3 «Открытые горные работы»

Квалификация выпускника

Горный инженер (специалист)

Форма обучения

Очная / заочная

г. Магадан

Рабочая программа **С1.Б.30 Физическая культура и спорт** рассмотрена и одобрена на заседании кафедры горного дела.

Протокол № 7 от 09.01.2020

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Цель дисциплины С1.Б.33 «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина С1.Б.33 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплины учебного плана. 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 дифференцированный зачет. Физическая культура для студентов продолжается на занятиях элективного курса по физической культуре.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

По окончании изучения курса студент должен

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровье сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8

4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Из них 72 часа - практические занятия.

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

В зависимости от уровня подготовки и контингента преподаватель имеет право на корректировку в ту или иную сторону в отношении количества часов и количества проверочных работ.

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

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,5 часа на одного обучающегося.

Таблица 1. Очная форма обучения

Форма промежуточного контроля (1 семестр дифференцированный зачет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем		Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачетные ед.)
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2		3	4	5	6	7
	1 семестр		-	72	-	-	72/2
1	Модуль 1. Спортивные игры		-	24	-	-	
	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	-	24	-	-	

		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	Модуль 2. Силовая подготовка		-	24	-	-
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.	-	12	-	-
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.	-	12	-	-
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика		-	24	-	-
3.1	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.)	-	12	-	-
3.2	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).	-	12	-	-
Итого:			-	72	-	-
ВСЕГО по учебному плану аудиторные			-	72	-	-
						72/2

Таблица 2. Заочная форма обучения

Форма промежуточного контроля (1 курс дифференцированный зачет)

	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов/Зач. единиц			Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачетные ед.)
		Лекции	Самостоятельная работа	Контроль	
		10	58	4	72
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.	1	6		
2	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возмож-	1	6		

	ностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.				
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.	1	6		
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	6	1	
5	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	1	6		
6	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм.	1	6		
7	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса.	1	6		
8	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	1	6	1	
9	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	1	6	1	
10	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе.	1	4	1	

5. Образовательные технологии.

Реализация программы осуществляется во время практических занятий и самостоятельных занятий.

При освоении дисциплины используются следующие виды учебной работы: обучение на основе опыта, поисковый метод, метод проблемного обучения, работа в команде, соревновательный метод. 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. Оценка контроля знаний студентов производится по модульно-рейтинговой системе.

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

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала по основной и дополнительной литературе.

Контрольные темы для оценки подготовленности студентов.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта.

4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1-я часть.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

2. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

4. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть.

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

3. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

4. Особенности функционирования центральной нервной системы.

5. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

7. Активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза, нарушение биологических ритмов.

8. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение

9. работа в замкнутом пространстве, резко меняющиеся погодные условия, микроклимат: вибрация, укачивание, невесомость

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

а) 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>

б) дополнительная литература:

1. 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.

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки и т.д.), спортивные залы (игровой зал, тренажерный зал).

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

С1.Б.30 «Физическая культура и спорт» 2

Политехнический институт

Курс __ группа ОИР __, семестр __, 201_/20__ учебного года

Преподаватель:

Кафедра педагогики и валеологии

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

* - см. ФОС, пункт 3.4.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

** см. ФОС, пункт 3.4.1 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

Рейтинг-план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг-план получен

(дата, подпись старосты группы)

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки

Согласование не требуется.

11. Приложения:

Приложение 1. Ф СВГУ «Фонд оценочных средств» для проведения промежуточной аттестации по дисциплине элективные курсы по физической культуре.

Приложение 2. Лист изменений и дополнений по дисциплине элективные курсы по физической культуре.

Автор: старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии Федоров В. П.

подпись, дата

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

И.Третьяк, 25.10.2019г.
подпись, дата

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

Рабочая программа **С1.Б.30 Физическая культура и спорт** признана актуальной для набора 2015 г.

Протокол заседания кафедры горного дела Протокол

№ 7 от 09 января 2020 г.

Заведующий кафедрой горного дела

Михайленко Григорий Григорьевич, к.т.н., доцент



« 09 » января 2020 г.