

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПИ

 Гайдай Н.К.
"24" июня 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. Б.23. Физическая культура
(наименование дисциплины)

Направления подготовки

08.03.01 «Строительство»

Бакалавриат

Профиль подготовки

«Промышленное и гражданское строительство»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения

Очная / заочная

г. Магадан, 2016 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.Б.23 «Физическая культура» относится к блоку обязательных дисциплин. Занятия по физической культуре проводятся в 3 и 7 семестрах. В конце каждого семестра студент получает аттестацию по итогам контрольных нормативов в форме зачета. Студент специальной медицинской группы должен прослушать курс лекций и защитить курсовую работу. Предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание 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.

Программа составлена на основании ФГОС ВО, утвержденному приказом МО и науки РФ от 12.03.2015 г. № 201.

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» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС-3 по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 «Строительство».

а) общекультурные (ОК).

Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК-8).

Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций(ОК-9).

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (очная форма обучения) составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, 64 часа - практических занятий, 4 часа - СРС. Отчетность: 3,7 семестры - «зачет»; (заочная форма обучения) – 2 зачетных единицы, 72 часа, лекций – 10 часов, СРС – 58 часов, контрольные нормативы – 4 часа. . Отчетность: 3 курс - «зачет».

Содержание разделов дисциплины отражены в таблице 1 (очная форма обучения), и в таблице 2 (заочная форма обучения).

Структура и содержание учебной дисциплины



	Наименование модулей, разделов, тем <i>(для двух и многогодичных дисциплин – распределение по семестрам)</i>	Количество часов/Зачетных единиц			Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)	
		Аудиторные занятия				
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
	3-й семестр	-	34	-	2 36/1	
1	Первый модуль: Легкая атлетика, ОФП (7)	-	8	-	-	
	Тема 1.1.Специальные упражнения легкоатлета. Кроссовый бег на 2000м. и 3000м. Бег на 100м.	-	2	-	-	
	Тема 1.2. Общая физическая подготовка (сдача нормативов)	-	4	-	2 -	
	Тема 1.3. Общая силовая подготовка (СФП)	-	2	-	-	
2	Второй модуль: - Баскетбол,	-	10	-	-	
	Тема 2.1. Действующие правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	-	2	-	-	
	Тема 2.2. Техника передвижений (остановки, повороты, стойки с ведением мяча).	-	2	-	-	
	Тема 2.3. Ловля и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игровых взаимодействий	-	2	-	-	
	Тема 2.4. Техника бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игровых взаимодействий.	-	2	-	-	
	Тема 2.5. Силовые комплексы для развития определенных групп мышц.	-	2	-	-	
3	Третий модуль: - Волейбол	-	12	-	-	
	Тема 3.1. Действующие правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	-	2	-	-	
	Тема 3.2. Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения. Подачи (верхние, нижние).	-	2	-	-	
	Тема 3.3. Техника нападающих и блокирующих ударов.	-	2	-	-	
	Тема 3.4. Тактика игры (тактика защиты: при подаче, при нападающем ударе, при страховке)	-	2	-	-	
	Тема 3.5. Тактика игры (тактика нападения: выбор места, пода-	-	2	-	-	

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многогодичных дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц			Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)	
		Аудиторные занятия				
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
	чи, передачи, нападающие удары)					
	Тема 3.6. Силовые комплексы для развития определенных групп мышц.	-	2	-	-	
4	Четвертый модуль: - контрольные нормативы	-	2	-	-	
	Тема 4.1. Волейбол 2 курс	-	2	-	-	
	Тема 4.2. Баскетбол 2 курс	-	2	-	-	
	Итого:	-	34	-	2 36/1	
	7-й семестр	-	34	-	2 36/1	
1	Первый модуль: Легкая атлетика, ОФП (7)	-	8	-	-	
	Тема 1.1.Специальные упражнения легкоатлета. Кроссовый бег на 2000м. и 3000м. Бег на 100м.	-	2	-	-	
	Тема 1.2. Общая физическая подготовка (сдача нормативов по ОФП)	-	4	-	2 -	
	Тема 1.3. Общая силовая подготовка (СФП)	-	2	-	-	
2	Второй модуль: - Баскетбол,		10			
	Тема 2.1. Техника ведения мяча. Совершенствование тактики игровых взаимодействий.	-	2	-	-	
	Тема 2.2. Техника бросков в корзину после ведения 2-мя шагами.	-	2	-	-	
	Тема 2.3. Техника штрафного броска и бросков с точек по выбору.	-	2	-	-	
	Тема 2.4. Силовые комплексы для развития определенных групп мышц.	-	2	-	-	
	Тема 3.5. Действующие правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	-	2	-	-	

Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц			Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)	
	Аудиторные занятия				
	Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
3 Третий модуль:- Волейбол	-	12	-	-	
Тема 3.1. Действующие правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	-	2	-	-	
Тема 3.2. Тактика игры (тактика защиты: при подаче, при нападающем ударе, при страховке)	-	2	-	-	
Тема 3.3. Тактика игры (тактика нападения: выбор места, подачи, передачи, нападающие удары)	-	2	-	-	
Тема 3.4. Тактика игры (тактика защиты: при подаче, при нападающем ударе, при страховке)	-	2	-	-	
Тема 3.5. Тактика игры (тактика нападения: выбор места, подачи, передачи, нападающие удары)	-	2	-	-	
Тема 3.6. Силовые комплексы для развития определенных групп мышц.	-	2	-	-	
4 Четвертый модуль:- контрольные нормативы	-	4	-	-	
Тема 4.1. Волейбол 4 курс	-	2	-	-	
Тема 4.2. Баскетбол 2 курс	-	2	-	-	
Итого:	-	34	-	2 36/1	
Всего	-	68	-	4 72/2	

Структура и содержание учебной дисциплины

Таблица 2

Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многогодичных дисциплин – распределение по семестрам)		Количество часов/Зачетных единиц			Самостоятельная работа	Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)		
		Аудиторные занятия						
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия				
	2 курс	10	4	-	58	72/2		
1	Первый модуль: Теоретические основы физической культуры и спорта	10	-	-	14	-		
	Тема 1.1.Вводная лекция	2	-	-	-	-		
	Тема 1.2.Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	2	-		
	Тема 1.3.Общая характеристика системы физического воспитания	2	-	-	4	-		
	Тема 1.4.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	4	-		
	Тема 1.5.Особенности обучения в физическом воспитании	2	-	-	4	-		
2	Второй модуль: - Спортивные игры	-	-	-	24	-		
	Тема 2.1. Баскетбол	-	-	-	8	-		
	Тема 2.2. Волейбол	-	-	-	8	-		
	Тема 2.3. Футбол	-	-	-	8	-		
3	Третий модуль: - Силовая подготовка	-	-	-	20	-		
	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	-	-	-	10	-		
	Тема 3.2 Специальная физическая подготовка	-	-	-	10	-		
4	Четвертый модуль: - контрольные нормативы	-	4	-	-	-		
	Тема 4.1. ОФП	-	2	-	-	-		
	Тема 4.2. Спортивные игры	-	2	-	-	-		
	Итого:	10	4	-	58	72/2		

5. Образовательные технологии.

Реализация программы осуществляется во время лекций, 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 включает:

- подготовка к лекционным занятиям (14 час.);
- выполнения заданий (10 час.);
- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части) (10 час.);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности (6 час.);
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности (14 час.);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости (4 час.).

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура».

Для подготовки используются конспекты лекций и учебно-методические источники из списка основной и дополнительной литературы, образовательные ресурсы Internet.

а) Основная литература.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. для студентов вузов : рекоменд. М-вом образования РФ/ Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 445 с. - (Высшее образование)
2. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 24-е изд. Перераб. И доп. - М.: Советский спорт, 2014 - 152 с.: ил.
3. Фёдоров В.П., Холопов А.В. Внеаудиторная спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза: монография. - Магадан: Изд.СВГУ, 2007. - 148 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям дошк. педагогики и психологии : рекоменд. УМО по пед. образованию/ Э.Я. Степаненкова. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 365 с. - (Высшее профессиональное образование)
5. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» : рекоменд. УМО по специальностям пед. образования/ Е.А. Багнетова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование)
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2010. - 167 с
7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура» : допущ. М-вом образования и науки РФ/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2012. - 239 с
8. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Педагогика» : рекоменд. УМО по специальностям пед. образования/ О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2012. - 184 с

б) Дополнительная литература.

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов. - М.: Academia, 2002. - 377с.. - (Высшее образование)

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для учреждений сред. проф. образования/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование)
3. Баула Н.П. Баскетбол : тактика игры: 5-6 кл./ Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 30 с.: ил.. - (Библиотечка
- 4 .Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура»: рекоменд. Междунар. акад. наук пед. образования/ М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. - 370 с
5. Педагогика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культура»: рекоменд. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры/ Т.Е. Баева [и др.]; под ред. В.И. Кириличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. - М.: КНОРУС, 2012. - 320 с
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб. пособие для вузов/ Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2004. - 335с.. - (Высшее профессиональное образование)
7. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ под ред. В. И. Ильинича. - М: Гардарики, 2003.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е издание, испр. и доп.- М.: Академия, 2003.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для вузов - Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб.: Лань 2003.
10. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2003.
11. Семёнов В.Б. Секция баскетбола в школе/ В.Б. Семёнов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с. - (Библиотечка «Первого сентября»: серия «Спорт в школе»; вып. 34)
12. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта/ В.В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с. - (Библиотечка «Первого сентября»: серия «Спорт в школе»; вып. 31)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

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

9. Рейтинг-план дисциплины.

Рейтинг-план дисциплины Б1.Б.23 Физическая культура

Политехнический институт

Курс 2,4, группа ___ семестр 3,7 2016/2017 учебного года

Преподаватель (и): Федоров В. П., Глюздин В. Н.

Кафедра ФКСиОМЗ

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное кол-во баллов
1	1	Посещение занятий	Практическое присутствие на занятии	2
	2	Нормативы по ОФП (7)	Сдача нормативов*	3
	3	Программа практических занятий	Выполнение программы**	4
	4	Активность на занятии	Выполнение сверх программы	1
2	5	Посещение занятий	Практическое присутствие на занятии	2
	6	Нормативы по ОФП (7)	Пересдача нормативов на более высокий балл	3

	7	Программа практических занятий	Выполнение программы**	4
	8	Активность на занятии	Выполнение сверх программы	1
3	9	Посещение занятий	Практическое присутствие на занятии	2
	10	Нормативы по ОФП (7)	Пересдача нормативов на более высокий балл	3
	11	Программа практических занятий	Выполнение программы**	4
	12	Активность на занятии	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 четырех балльная оценка – к двум баллам; средняя трех балльная 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***.

- * 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 (специальности) подготовки.

Не предусмотрено.

11. Приложение (отдельный документ, ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.22 физическая культура)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство».

Авторы: Фёдоров Виктор Павлович, доцент Б.Ф.Ф. 11.06.16г.
Глюздин Владислав Николаевич, ассистент Г.Н.Г.

подпись, дата

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ: Могучева Алевтина Витальевна А.В.М.
подпись дата 22.06.16г.