

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой

к.т.н., профессор  
М.А. Елесин

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физвоспитание</b>	
Учебный план	08.03.01-ПС-18_ заочная форма.plz.xml Направление подготовки 08.03.01 "Строительство" Профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство" (заочная форма обучения)	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	48	
часов на контроль	8	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	8	8	8	8	16	16
Контактная работа	8	8	8	8	16	16
Сам. работа	24	24	24	24	48	48
Часы на контроль	4	4	4	4	8	8
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*Кандидат педагогических наук, доцент И.о. заведующего кафедрой Дубровин Валерий Анатольевич*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.03.2015г. №)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от г. №

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин                    \_\_ \_\_\_\_\_ 2018 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин                    \_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин                    \_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин                    \_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности к самосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»: 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 целостного отношения к физической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышение функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненных и профессиональных целей по совершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Прикладная физическая культура
2.2.2	Прикладная физическая культура

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
<b>Раздел 1. 1 курс</b>							
1.1	Цель, задачи, основные понятия по ФК /Лек/	1	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	24	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
<b>Раздел 2. 2 курс</b>							

2.1	ФК и современное общество /Лек/	2	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.2	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	2	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	2	24	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

1. Инновационные средства и методы оздоровительной направленности в фи-зическом воспитании школьников в условиях Крайнего Севера.
2. Здоровьесберегающая технология как фактор оптимизации режима учебно-го дня детей проживающих в условиях Крайнего Севера.
3. Педагогическая технология формирования физической культуры учащихся на основе опережающе-концентрированного варианта освоения учебной программы.
4. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспита-ния студентов.
5. Педагогическое управление мотивационно-ценностными ориентациями за-нимающихся айкидо.
6. Процессы физиологической адаптации школьников в условиях дифферен-циации образования.
7. К решению проблемы сохранения здоровья детей в условиях образова-тельной среды.
8. Основные направления формирования здоровья человека на Севере.
9. Школа и здоровье детей на Крайнем Севере.
10. Эффективность комплексного применения средств и методов физиче-ской культуры в воспитательно-образовательном процессе детей 5-6 лет.
11. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья младшего школьника в условиях педколледжа.
12. Педагогические условия формирования основ здорового образа жиз-ни детей 9-10 лет на занятиях по физической культуре.
13. Педагогические условия адаптации учащихся при переходе из базо-вой в основную школу.
14. Клиническая и психологическая оценка психического здоровья млад-ших школьников Севера.
15. Оптимизация физического воспитания младших школьников Крайне-го Севера-востока России на основе использования средств спортивно-игровой направленности.
16. Педагогические условия реализации здоровьесберегающей модели общеобразовательной средней школы (на примере школ Севера).
17. Модульная технология стимуляции развития силовых и скоростно-силовых физических качеств умственно отсталых школьников 9-14 лет.
18. Комплексное использование средств видов гимнастики на уроках фи-зической культуры со школьниками 5-7 классов.
19. Оздоровительная методика совершенствования морфофункциональ-ного состояния и физической подготовленности студенток, проживающих в условиях Крайнего Севера.
20. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста сред-ствами физического воспитания.
21. Педагогические технологии физкультурного образования школьни-ков Крайнего Севера.
22. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
23. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физи-ческими упражнениями и в режиме учебного дня.
24. Методика оздоровительной физической культуры для лиц, пожилого возраста.
25. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
26. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания в режиме учебного дня.
27. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учре-ждении.
28. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
29. Методика физического воспитания учащихся подготовительной груп-пы.
30. Формирование силовых возможностей школьников в процессе заня-тий физическими упражнениями (на примере конкретной возрастной груп-пы). (Также и по другим двигательным способностям)

31.Методика преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
Л1.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Грекул Б. И.	Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие	Норильск: НИИ, 2008	48
Л2.2	Грекул Б. И.	Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие	Норильск: НИИ, 2008	33
Л2.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов	М.: Кнорус, 2013	1
Л2.4	Бацунов С.Н.	Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2016	48
Л2.5	Дубровин В.А.	Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательном процессе как современная форма адаптации детей к экстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод. пособие	Норильск: Изд-во КГОУ ДПО "Норильский ин-т повышения квалификации", 2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод.	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие	Норильск-Тула, 2005	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБ «НГИИ»	<a href="http://biblio.norvuz.ru/marcweb/">http://biblio.norvuz.ru/marcweb/</a>
----	-----------	---

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.2	MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.3	MathCAD 15 (Заказ №2564794 от 25.02.2010)
6.3.1.4	Компас-3D v12 (Номер лицензионного соглашения Кк-10-01126)

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	AutoCAD Education 2012 (версия для образовательных учреждений)
6.3.2.2	Консультант Плюс (версия для образовательных учреждений)
6.3.2.3	AnyLogic Personal Learning Edition

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1 компьютер (Intel Pentium CPU G850 2.90 GHz, 2 Гб ОЗУ, HDD 250Гб)
-----	--

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ**

Студенты заочного отделения выполняют реферативные работы по «Физической культуре» в 1 и 3 семестрах. По «Прикладной физической культуре» во 2, 4, 5, 6 семестрах.

Номер темы реферативной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента (номер зачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем  $1+1+2=4$  – номер реферативной работы из перечня тем).

Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).

Требования по написанию реферативной работы:

1. Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)
2. Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)
3. Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)
4. Междустрочный интервал - 1,5
5. Шрифт – Times New Roman
6. Размер шрифта - 14
7. Отступ - 1,5
8. Определение абзацев
9. Нумерация страниц правый нижний угол
10. Реферат 15-20 страниц
11. Заключение
12. Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)
13. Приложение