

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «НОРИЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»  
 (НГИИ)  
 Документ подписан проставленным образом  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
 Дата подписания: 08.02.2023 12:40:51  
 Уникальный программный ключ:  
 a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

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

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физвоспитание</b>	
Учебный план	08.03.01 очная форма.plx 08.03.01 Строительство Профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство"	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	64	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Лекции	3	3	3	3
Практические	5	5	5	5
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	64	64	64	64
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

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                      \_\_ \_\_\_\_\_ 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

---

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

к.п.н., доцент В.А.Дубровин                      \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 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                      \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 «Элективный модуль по физической культуре и спорту»: 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 повышения 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.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Элективный модуль по физической культуре и спорту
2.1.3	Элективный модуль по физической культуре и спорту
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	
2.2.2	Элективный модуль по физической культуре и спорту
2.2.3	Элективный модуль по физической культуре и спорту

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма

**Уметь:** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

**Владеть:** навыками оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

**УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций**

**Знать:** Проблемы и структуру

**Уметь:** Выявлять суть проблемной ситуации

**Владеть:** Знаниями и умениями

**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
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------	------------



1.1	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	1		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 /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	15		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	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
<b>Раздел 3. 3 курс</b>							
3.1	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	15		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.4	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	18		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.5	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

1. Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе физиче-ского воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
2. Использование практических методов обучения на уроках физической культуры (на примере различных возрастных групп, классов).
3. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и раз-вития физических способностей школьников (на примере различных воз-растных групп, классов).
4. Использование технических средств на различных этапах обучения двига-тельному действию (на примере различных возрастных групп, классов).
5. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигатель-ным действиям и развития физических способностей (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
6. Взаимосвязь развития физических способностей и формирования двига-тельных навыков в процессе физического воспитания (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
7. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навы-ков и развития физических способностей (на примере различных возраст-ных групп, классов).
8. Особенности построения уроков физической культуры с различной пре-имущественной направленностью учебного материала (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
9. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
10. Домашнее задание по физической культуре для школьников (1-4, 5-9, 10-11 классы).
11. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
12. Формирование у школьников интереса к различным видам физкуль-турно-спортивных занятий.
13. Организация и проведение спортивных праздников в школе.
14. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
15. Сравнительный анализ программ по физической культуре.
16. Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту.
17. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
18. Профессиональное физкультурное образование в педагогических ВУ-Зах на современном этапе.
19. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
20. Особенности профессиональной подготовки специалистов по физиче-ской культуре на различных этапах непрерывного физкультурного образо-вания.
21. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом ком-плексе «колледж-университет».
22. Формирование профессионально-значимых умений у студентов фа-культета физической культуры в ходе прохождения педагогической прак-тики.
23. Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
24. Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта).
25. Методика спортивной ориентации в различных видах спорта.
26. Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
27. Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами.
28. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
29. Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
30. Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П.Ф. Лесгафта).
31. Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
32. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
33. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
34. Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиаде.
35. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в раз-личных возрастных группах.

### 5.3. Фонд оценочных средств

ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 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. пособие	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» <http://biblio.norvuz.ru/marcweb/>

### 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