

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Западный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
 (ЗГУ)
 Документ подписан проставлен электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
 Дата подписания: 02.10.2023 08:32:45
 Уникальный программный ключ:
 a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по ОД и МП
 _____ Игнатенко В.И.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**
 Учебный план бак.-очн. 08.03.01.plx
 08.03.01 Строительство
 Профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство"
 Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
 Часов по учебному плану 72
 в том числе:
 аудиторные занятия 32
 самостоятельная работа 40
 Виды контроля в семестрах:
 зачеты 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| | 18 | 16 | | | | |
| Неделя | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Практические | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 |
| Итого ауд. | 16 | 16 | 16 | 16 | 32 | 32 |
| Контактная работа | 16 | 16 | 16 | 16 | 32 | 32 |
| Сам. работа | 20 | 20 | 20 | 20 | 40 | 40 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

доцент Бацунов С.Н. _____

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: 2023-2027 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 __ _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 202_ 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 __ _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 202_ 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 __ _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 202_ 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 __ _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 202_ 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 : 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. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Прикладная физическая культура |
| 2.2.2 | Прикладная физическая культура |

| 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: | |
| Уровень 1 | здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | 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: | |
| Уровень 1 | 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 в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Проблемы и структуру |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Выявлять суть проблемной ситуации |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Знаниями и умениями |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| 3.1.2 | |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. |
| 3.2.2 | |
| 3.3 | Владеть: |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте пакт. | Примечание |
| | Раздел 1. 1 курс | | | | | | |
| 1.1 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче -ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/ | 1 | 4 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.1 Л2.2 Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3 | 0 | |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 12 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.1 Л2.2 Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3 | 0 | |
| 1.3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/ | 1 | 20 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.2 Л2.5 Л2.3 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 1.4 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Лек/ | 2 | 4 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.4 Л2.3 | 0 | |
| 1.5 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Пр/ | 2 | 12 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.1 Л2.2 Л2.6 Л2.5 Л2.4 Л2.3 | 0 | |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Ср/ | 2 | 20 | УК-7 УК-8 | Л1.2 Л1.1Л2.7 Л2.8 Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.4 Л2.3 Э1 Э2 Э3 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.

| |
|--|
| 20. Валеология – мифы и реальность. |
| 21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик. |
| 22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств. |
| 23. Методологические основы индивидуального здоровья. |
| 24. Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека. |
| 25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности. |
| 26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере. |
| 27. Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере. |
| 28. Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере. |
| 29. Семья и здоровый образ жизни. |
| 30. Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики. |
| 31. Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре. |
| 32. Вредные привычки. Стил жизни. |
| 33. История физической культуры и спорта. |
| 34. Общие основы лечебной физической культуры. |
| 35. Оздоровление продуктами питания и природными веществами. |
| 36. Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья. |
| 37. Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего Севера). |
| 38. Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре. |
| 39. Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями. |
| 40. Популярные системы природного оздоровления |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/ |
| 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 | Андриевский А.А. | Физическая культура: курс лекций | Норильск: НИИ, 2008 | 52 |
| Л1.2 | под ред. В.И. Ильинича | Физическая культура студента: учебник для вузов | М.: Гардарики, 2007 | 11 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, размещение | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|---|--|----------|
| Л2.1 | Бишаева А. А. | Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов | М.: Кнорус, 2013 | 1 |
| Л2.2 | Бацунов С.Н. | Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие | Норильск: НГИИ, 2016 | 48 |
| Л2.3 | Дубровин В.А. | Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие | Норильск-Тула, 2005 | 1 |
| Л2.4 | Дубровин В.А. | Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод. пособие | Красноярск, 2013 | 1 |
| Л2.5 | 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 |
| Л2.6 | Дубровин В.А. | Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие | Норильск: НГИИ, 2017 | 48 |

| | Авторы, составители | Заглавие, размещение | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|---|---------------------|----------|
| Л2.7 | Грекул Б. И. | Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие | Норильск: НИИ, 2008 | 48 |
| Л2.8 | Грекул Б. И. | Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие | Норильск: НИИ, 2008 | 33 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|--|
| Э1 | ЭБ «ЗГУ» http://biblio.norvuz.ru/marcweb/ |
| Э2 | Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru |

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 | ABBYY FineReader 10 (Номер лицензии 94965 от 25.08.2010) |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | |
|---------|--|

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | 1 компьютер (Intel Core 2 Duo E6550 2.33 GHz, 2ГБ ОЗУ) |
| 7.2 | |
| 7.3 | |
| 7.4 | |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| |
|---|
| <p>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</p> <p>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).</p> <p>Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|---|