

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой

_____ Елесин М.А.

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**
 Учебный план 08.03.01_ заочная форма рlx
 08.03.01 Строительство
 Профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство"
 Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **заочная**
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 24
 самостоятельная работа 304
 Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	18		18		18		16		18		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4		24	16
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4		24	16
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4		24	16
Сам. работа	44	44	60	60	44	44	56	56	44		56		304	204
Итого	48	48	64	64	48	48	60	60	48		60		328	220

Программу составил(и):

Старший преподаватель Гвоздикова И.Ф. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

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: 2020-2025 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 __ _____ 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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от _____ 2024 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 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»: 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	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая культура и спорт

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
3.3	Владеть:
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
	Раздел 1. 1 семестр						
1.1	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	4		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	0		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	

1.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	44		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
Раздел 2. 2 семестр							
2.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	2	4		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 /Лек/	2	0		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
2.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	2	60		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
Раздел 3. 3 семестр							
3.1	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.2	Самостоятельное изучение материала /Ср/	3	44		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
3.3	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Лек/	3	0		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
Раздел 4. 4 семестр							
4.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Лек/	4	0		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
4.2	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
4.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	4	56		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1	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 развития физических способностей школьников (на примере различных возрастных групп, классов).
 4. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию (на примере различных возрастных групп, классов).
 5. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических способностей (на примере различных возрастных групп, классов).
 6. Взаимосвязь развития физических способностей и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
 7. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей (на примере различных возрастных групп, классов).
 8. Особенности построения уроков физической культуры с различной предметной направленностью учебного материала (на примере различных 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 физкультурно-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 физической культуре на различных этапах непрерывного физкультурного образования.
 21. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом комплексе «колледж-университет».
 22. Формирование профессионально-значимых умений у студентов факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики.
 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 различных 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
--	---------------------	----------------------	-------------------	----------

	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» 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

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)

<p>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</p> <p>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).</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
--