

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Институт экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЭиУ

_____ Н.В. Кудреватых

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Профиль 01 Государственное и муниципальное управление: социально-производственная сфера

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
заочная, очная

Кемерово 20__ г.



1592885209

Рабочую программу составил:

Старший преподаватель кафедры ФВ _____ Т.С. Максимова
подпись ФИО

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № _____ от _____

Зав. кафедрой физвоспитания _____ ..
подпись ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией
по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению _____ Н.А. Заруба
подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и
муниципальное управление
подпись ФИО



1592885209

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
общекультурных компетенций:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности;
- - методы и средства физического воспитания;
- - основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
- - способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- - использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков;
- - подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;
- - оценивать состояние своего организма при физических нагрузках.
- методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;
- - методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий;
- - методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья;
- - методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий
- физической культурой.
-

2 Место дисциплины "Физическая культура и спорт" в структуре ОПОП бакалавриата

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Физическая культура»:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека; профилактике вредных привычек; использовании в здоровом стиле жизнедеятельности средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий;
- научные основы смежных наук (биологии, физиологии, теории и практики физической культуры и т.д.);
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность, эффективность.

Уметь:

- в процессе занятий оздоровительной физической культурой учитывать индивидуальные физические, гендерные возрастные и психические особенности развития;
- осуществлять самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью.

Владеть:

- комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных действий и физических качеств;
- способами определения дозирования физической нагрузки и выбора направленности физических упражнений;
- приемами страховки при выполнении физических упражнений и оказания первой медицинской помощи .

3 Объем дисциплины "Физическая культура и спорт" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины "Физическая культура и спорт" составляет 2 зачетных единицы,



1592885209

72 часа.

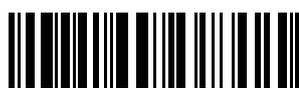
| Форма обучения | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| Курс 1/Установочная сессия | | | |
| Всего часов | | 2 | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| Лекции | | 2 | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические занятия | | | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| Индивидуальная работа с преподавателем: | | | |
| Консультация и иные виды учебной деятельности | | | |
| Самостоятельная работа | | | |
| Форма промежуточной аттестации | | | |
| Курс 1/Семестр 1 | | | |
| Всего часов | | 70 | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| Лекции | | 4 | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические занятия | | 4 | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| Индивидуальная работа с преподавателем: | | | |
| Консультация и иные виды учебной деятельности | | | |
| Самостоятельная работа | | 58 | |
| Форма промежуточной аттестации | | зачет /4 | |
| Курс 1/Семестр 2 | | | |
| Всего часов | 72 | | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | | | |
| Аудиторная работа | | | |
| Лекции | 16 | | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические занятия | 16 | | |
| Внеаудиторная работа | | | |
| Индивидуальная работа с преподавателем: | | | |
| Консультация и иные виды учебной деятельности | | | |
| Самостоятельная работа | 40 | | |
| Форма промежуточной аттестации | зачет | | |

4 Содержание дисциплины "Физическая культура и спорт", структурированное по разделам (темам)

4.1. Лекционные занятия

УСТАНОВОЧНАЯ СЕССИЯ

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| | | | |



1592885209

| | | | |
|--|--|---|--|
| 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | | 2 | |
| ИТОГО | | 2 | |

I СЕМЕСТР

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | | 1 | |
| 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | | 1 | |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. | | 1 | |



1592885209

| | | | |
|--|--|---|--|
| 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | | 1 | |
| ИТОГО | | 4 | |

ИТОГО

| Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | 2 | | |
| 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | 2 | | |
| 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 | | |



1592885209

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> | 2 | | |
| <p>5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> | 2 | | |
| <p>6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> | 2 | | |
| <p>7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> | 2 | | |



1592885209

| | | | |
|--|----|--|--|
| 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | 2 | | |
| ИТОГО | 16 | | |

4.2 Практические (семинарские) занятия

I СЕМЕСТР

| Тема занятия | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | | 1 | |
| 2. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | | 1 | |
| 3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | | 1 | |

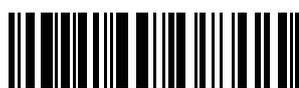


1592885209

| | | | |
|--|--|---|--|
| 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | | 1 | |
| ИТОГО | | 4 | |

II СЕМЕСТР

| Тема занятия | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | 4 | | |
| 2. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | 4 | | |
| 3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | 4 | | |
| 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 4 | | |
| ИТОГО | 16 | | |



1592885209

4.3 Самостоятельная работа студента и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

I СЕМЕСТР

| Вид СРС | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами. | | 58 | |
| ИТОГО | | 58 | |

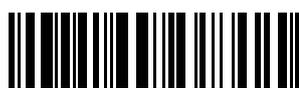
II СЕМЕСТР

| Вид СРС | Трудоемкость в часах | | |
|--|----------------------|----|-----|
| | ОФ | ЗФ | ОЗФ |
| 1. Работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами. | 40 | | |
| ИТОГО | 40 | | |

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт"

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

| № | Наименование разделов дисциплины | Содержание (темы) раздела | Код компетенции | Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции | Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|---|----------------------------------|---------------------------|-----------------|--|---|
| | | | | | |



1592885209

| | | | | | |
|---|--|---|------|---|------|
| 1 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | ОК-8 | знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания. | ТЕСТ |
| 2 | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | | уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества. | |
| 3 | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | | владеть: методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | |
| 4 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. | | | |
| 5 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | | | |
| 6 | СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. | | | |
| 7 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. | | | |
| 8 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | | | |

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

Текущий контроль по дисциплине осуществляется при выполнении тестовых заданий по пройденным разделам дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест, содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на которые они должны дать ответы в письменном виде.

Например: 1. Средства формирования физической культуры личности.

Вопрос в закрытой форме.

Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Вопрос в открытой форме.

Вставьте пропущенное слово:

Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются.....

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на предложенный тест;
- 75-99 баллов - при правильном ответе на 14 и более вопросов;
- 65-74 балла - при правильном ответе на 12 вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном ответе только на 5 - 11 вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов более чем на 15 вопросов.

| | | | | | |
|-------------------|------|-------|-------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-24 | 25-64 | 65-74 | 75-99 | 100 |
|-------------------|------|-------|-------|-------|-----|



1592885209

| | | |
|------------------|------------|---------|
| Шкала оценивания | Не зачтено | Зачтено |
|------------------|------------|---------|

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется при опросе обучающихся по контрольным вопросам.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся задается два вопроса, на которые они должны дать полный и развернутый ответ.

Например:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры и спорта.

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75-99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65-74 балла - при правильном но не полном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном но не полном ответе только на один из вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

| | | | | | |
|-------------------|------------|-------|---------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-24 | 25-64 | 65-74 | 75-99 | 100 |
| Шкала оценивания | Не зачтено | | Зачтено | | |

5.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать конспекты лекций и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию. Параллельно следует приступить к подготовке к практическим занятиям. При подготовке к выполнению практических заданий студент изучает теоретический материал в соответствии с тематикой лекции. Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, в случае необходимости, еще раз изучить необходимую литературу и (или) обратиться к преподавателю за консультацией. Также самостоятельная работа студентов заключается в самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на который они должны дать ответы в письменном виде, в течение 20 минут, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты теста доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты его проведения. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами при выполнении теста, то его ответы на вопросы не принимаются.

6 Учебно-методическое обеспечение

6.1 Основная литература

6.2 Дополнительная литература

6.3 Методическая литература

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева.
Режим доступа: www.kuzstu.ru
2. Электронные библиотечные системы:



1592885209

-Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: [www. biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

-Консультант студента. Режим доступа: hppt://www. studentlibrary.ru.

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Физическая культура и спорт"

Изучение дисциплины физическая культура включает в себя овладения теоретическими и практическими знаниями основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, принципов физического воспитания, методов и средств физического воспитания, для успешного формирования у студента компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности и взаимоотношения с коллегами и окружающими.

Изучение курса следует начинать с первой недели семестра, руководствуясь данной рабочей программой, в которой указано содержание и последовательность изучаемого материала.

При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить материал лекций, осуществить поиск дополнительной информации по рассматриваемой проблеме.

Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При подготовке к зачёту рекомендуется повторить изученные темы занятий и ликвидировать имеющиеся задолженности по практическим занятиям и самостоятельной работе.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. Opera
4. Yandex
5. Open Office
6. VLC
7. Microsoft Windows
8. ESET NOD32 Smart Security Business Edition

10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Физическая культура и спорт"

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

4. Лаборатория. Перечень материально-технического обеспечения дисциплины представлен в Приложении к настоящей рабочей программе.

11 Иные сведения и (или) материалы

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине Физическая культура применяются следующие образовательные технологии:

- традиционная с использованием современных технических средств;
- интерактивная.



1592885209



1592885209

Список изменений литературы на 01.09.2020

Основная литература

1. Валеология : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Дубчак [и др.] ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 244 с. – (Учебники КузГТУ). – ISBN 9785890706683. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90373&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – ISBN 9785890707161. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

3. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей вузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – ISBN 9785890707079. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

Дополнительная литература

1. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – ISBN 9785890707604. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 42 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст : электронный.

3. Борисов, Б. А. Методика подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям : методическое пособие / Б. А. Борисов, П. А. Ганцев ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2003. – 102 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90298&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.



1592885209

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала КузГТУ
в г. Новокузнецке
 Э. И. Забнева
«31» августа 2020г.

Изменения рабочей программы **Физическая культура и спорт**

В пунктах 3-4 рабочей программы часы очно-заочной формы обучения совпадают с количеством часов заочной формы обучения.

6.1 Основная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 24.08.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
2. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие – Москва : Спорт, 2017. – 384 с. - ISBN 978-5-906839-55-8 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>. (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2016. – 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8 – Текст : непосредственный.
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2012. – 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9 – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

6.2 Дополнительная литература

1. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. - ISBN 978-5-7410-1191-1 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

2.Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П.Евсеев. –Москва : Спорт, 2016. –616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

3.Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л.Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. –160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по данной дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

- лекционная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием;
- учебная аудитория для проведения практических занятий;
- библиотека для самостоятельной работы обучающихся;
- компьютерный класс с выходом в сеть «Интернет» для самостоятельной работы обучающихся.