

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Мурманский арктический государственный университет»
в г. Апатиты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.7 Физическая культура и спорт

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по специальности**

21.05.04 Горное дело

Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (профиля) (наименования магистерской программы))

высшее образование – специалитет

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

горный инженер (специалист)

квалификация

очная

форма обучения

2018

год набора

Составитель:
Барашин Г.Н., ст. преподаватель
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании кафедры общих
дисциплин
(протокол № 13 от «08» июня 2018 г.)

Зав. кафедрой



Савельева О.В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена, как важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:
 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к базовому циклу (Б1) дисциплин основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.05.04 Горное дело, специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых».

Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые обучающимися при изучении дисциплин профессионального цикла и в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по избранной спортивной специализации

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часа.
 (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
1	1	1	36	12	24	-	36	-	-	зачет
1	2	1	36	6	30	-	36	-	-	зачет
Итого:		2	72	18	54	-	72	-	-	зачет, зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1 курс 1 семестр								
<i>Теоретический раздел</i>								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	-	-	4	-	-	-
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	-	-	2	-	-	-
3.	Тема 3. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	-	2	-	-	-
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	-	4	-	-	-
<i>Практический раздел</i>								
5.	Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	8	-	8	-	-	-
6.	Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	8	-	8	-	-	-
7.	Тема 3. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	8	-	8	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 1 семестр:	12	24	-	36	-	-	-
1 курс 2 семестр								
<i>Теоретический раздел</i>								
8.	Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	-	1	-	-	-
9.	Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	-	-	1	-	-	-
10.	Тема 3. Основы теории тренировки	1	-	-	1	-	-	-
11.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-	-	2	-	-	-
12.	Тема 5. Профессионально-	1	-	-	1	-	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
	прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.							
<i>Практический раздел</i>								
13.	Тема 1. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	18	-	18	-	-	-
14.	Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	12	-	12	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 2 семестр:	6	30	-	36	-	-	-
	Итого:	18	54	-	72	-	-	-

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пос. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пос. - 6-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 444 с.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов,-М.: Издательство Юрайт,2019,- 493 с. – (серия; Бакалавр и специалист).-Режим доступа:-<https://biblio-online.ru/fizicheskaya-kultura-431427>
4. Жданкина,Е.Ф. Физическая культура, Лыжная подготовка: учеб. пособие для вузов/ Е.Ф.Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 125 с. – (Серия: университеты России). – <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446>

Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Б.Р. Голощапов – М.: Академия, 2001. - 312 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000,2005. - 366 с.
3. В.И.Савинков. – 2-у изд. – М. :Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Серия: образовательный процесс). – Режим доступа: <https://biblio-online.Ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используется:

- тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная)
- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерными столами, стульями, доской аудиторной, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (оснащены наборами инструментов, оборудованием, расходными материалами для монтажа, ремонта и обслуживания информационно-телекоммуникационной сети филиала и вычислительной техники).

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office / LibreOffice.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ

ЭБС «Издательство Лань»[Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»[Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Электронная база данных Scopus.

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. Электронный справочник "Информио" для высших учебных заведений <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «*Физическая культура и спорт*» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.