

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

Кафедра сумматариум дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
М.А. Арсланова
«29» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 08.03.01 Строительство

Направленность программы (профиль) – Промышленное и гражданское строительство

Квалификация – Бакалавр

Лесниково
2021

Разработчик (и):

Старший преподаватель  М.А. Антонов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «26» марта 2021 г. (протокол № 7)

Завкафедрой,

кандидат истор. наук, доцент  М.А. Арсланова

Одобрена на заседании методической комиссии инженерного факультета «26» марта 2021 г. (протокол № 7)

Председатель методической комиссии факультета

 И.А. Хименков

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – подготовить обучающихся к формированию 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.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы бакалавриата.

2.2 Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен иметь базовую подготовку по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объёме программы среднего общего образования.

2.3 Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимы для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	жизни	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	-------	---

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего	72	4
в т.ч. лекции		4
практические занятия (включая семинары)	72	-
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	-	64
курсовая работа (проект)	-	-
расчетно-графическая работа	-	-
контрольная работа	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	3 семестр	4/3 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72/2	72/2

4.2 Содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины/ укрупненные темы раздела	Основные вопросы темы	Трудоемкость раздела и её распределение по видам учебной работы, час.								Коды формируемых компетенций
		очная форма обучения				заочная форма обучения				
		всего	лекция	ЛПЗ	СРС	всего	лекция	ЛПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		2 семестр								
1 Теория		18		18		-	-	-	-	УК – 7
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			+						
	2 Социально-биологические основы физической культуры.			+						
	3 Основы здорового образа жизни студента.			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Методико-практический раздел		18		18		-	-	-	-	УК – 7
	1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).			+						
	2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.			+						
	3 Методика составления индивидуальных			+						УК – 7

	программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).									
Форма контроля		устный опрос								
Всего за 2 семестр		36		36	20	-	-	-	-	
		3 семестр				3 курс				
3 Теория		18		18		34	2	-	32	УК – 7
	1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.			+			+		+	
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			+			+		+	
Форма контроля		устный опрос								
4 Методико-практический раздел		18		18		34	2	-	32	УК – 7
	1 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).			+			+		+	

	2 Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).			+			+		+	
	3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			+					+	
	4 Метод индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			+			+		+	
Форма контроля		устный опрос				устный опрос				
Всего за 3,4 семестры		36		36		68	4	-	64	
Промежуточная аттестация		зачет				зачет				УК – 7
Аудиторных и СРС		72		72		68	4	-	64	
Зачет						4				
Всего		72				72				

5 Общеобразовательные технологии

С целью обеспечения развития у обучающегося навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в соответствии с требованиями ФГОС реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Академией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Номер темы	Используемые в учебном процессе интерактивные и активные образовательные технологии						Всего
	лекции		практические (семинарские) занятия		лабораторные занятия		
	форма	часы	форма	часы	форма	часы	
1	лекция-презентация	2					2
2	лекция-презентация	4					4
3	лекция-презентация	4					4
4	лекция-презентация	4					4
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)							14 (43 %)

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

б) перечень дополнительной литературы

3. Физическая культура студента: учебник / Ред.В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2004. -448 с
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

в) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Питание и гигиена спортсменов: учебное пособие. – Курган: Изд-во КГСХА, 2017. – 84 с.
7. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
8. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
9. Физическая культура: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями/ С. Р. Рабаданов [и др.]. - Курган: КГСХА, 2013. -62 с
10. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.: МГАВТ, 2016. - 32 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

11. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
12. Университетская электронная библиотека: <http://www.infoliolib.info>

д) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

13. Microsoft office 2007 лицензия № 46484918 от 05.02.2010.
14. Microsoft windows server 2008 лицензия № 48249191 от 18.03.2011, № 45385340 от 22.04.2009, №44414571 от 19.08.2008.
15. Microsoft office 2007 №44290414 от 17.07.2008.
16. Microsoft windows Professional 7 № 46891279 от 12.05.2010.
17. Microsoft office 2007 лицензия № 44414519 от 19.08.2008
18. Kaspersky Endpoint Sekurity лицензия № 1752-170320-061629-233-81 от 21.03.2017.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, аудитория № 118, главный корпус	Специализированная мебель: учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов. Набор демонстрационного оборудования с возможностью использования мультимедиа: проектор ViewSonicPJ559 – 1 шт; экран 274x206 MW 4:3 настенный –1 шт; портативный компьютер IRVintro – 1 шт
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 1, главный корпус	Две раздевалки, два душа, два туалета, электронное табло, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, гимнастические маты, брусья, навесные перекладины
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	Столы для настольного тенниса, борцовский ковер, навесные перекладины, перекладина, гимнастические скамейки,

контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 2, главный корпус	гимнастический конь, козел, гимнастические стенки
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	300 пар лыж, стол настольного тенниса
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус	Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторные скамейки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки, кабинет № 216, главный корпус	Специализированная мебель: учебная доска, посадочные места для студентов. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» (ЭБС «Znanium.com», ЭБС «AgriLib», Научная библиотека «eLYBRARY.RU») и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, кабинет № 110а, главный корпус	Специализированная мебель: стеллажи. Сервер IntelXeonE5620, IntelPentium 4 - 7 шт, IntelCore 2 QuadQ 6600 – 3 шт

8 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Приложение 1)

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Планирование и организация времени, необходимого на освоение дисциплины (модуля), предусматривается ФГОС и учебным планом дисциплины. Объём часов и виды учебной работы по формам обучения распределены в рабочей программе дисциплины в п. 4.2.

9.1 Учебно-методическое обеспечение аудиторных занятий

По дисциплине «Физическая культура и спорт» образовательной программой предусмотрено проведение следующих занятий: лекции, индивидуальные и групповые консультации, самостоятельная работа обучающихся.

Лекции предусматривают преимущественно передачу учебной информации преподавателем обучающимся. Занятия лекционного типа включают в себя лекции вводные, установочные (по заочной форме обучения), ординарные, обзорные, заключительные.

На лекциях используются следующие интерактивные и активные формы и методы обучения: презентации, лекции с элементами беседы и дискуссии.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит

больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)

9.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является более продуктивной и эффективной, если правильно используются консультации. Консультация – одна из форм учебной работы. Она предназначена для оказания помощи студентам в решении вопросов, которые могут возникнуть в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку докладов, различных презентаций. При самостоятельной работе большое внимание нужно уделять работе с первоисточниками, дополнительной литературой, учебной литературой.

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета, а также проработка конспектов лекций;
- написание докладов, рефератов, курсовых и дипломных работ, составление графиков, таблиц, схем;
- участие в работе семинаров, студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачетам и экзаменам непосредственно перед ними.

Зачет – форма проверки знаний студентов по изучаемому курсу. Он позволяет обобщить и углубить полученные знания, систематизировать и структурировать их. Готовясь к зачету, студент должен еще раз просмотреть материалы лекционных занятий, повторить ключевые термины и понятия. Для успешного повторения ранее изученного материала можно использовать схемы и таблицы, позволяющие систематизировать данные.

За месяц до проведения зачета преподаватель сообщает студентам примерные вопросы, вынесенные для обсуждения на промежуточной аттестации.

Для организации самостоятельной работы студентов по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)