



Негосударственное частное образовательное
учреждение высшего образования
«Технический университет УГМК»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой	гуманитарных и естественно-научных дисциплин		
Учебный план	направление 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3, 1	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	22		
часов на контроль	18		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		3 (2.1)		Итого	
	16	16	16	16		
Неделя	16	16	16	16		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32
Контактная работа	16	16	16	16	32	32
Сам. работа	11	11	11	11	22	22
Часы на контроль	9	9	9	9	18	18
Итого	36	36	36	36	72	72

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Котельников С. А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, Гурская Т.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 698)

составлена на основании учебного плана:

направление 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
утвержденного учёным советом вуза от 20.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол методического совета университета от 20.02.2024 г. № 2
Зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p>	
1.1 Задачи	
<p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке 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, 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. <p>Для освоения дисциплин Физическая культура обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины Безопасность жизнедеятельности. Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин.</p>	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИУК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	
В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен	
3.1	Знать:
3.1.1	знания способов и методов сохранения и укрепления здоровья;
3.1.2	основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания;
3.1.3	должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности;
3.1.4	понимание понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни»;
3.1.5	сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой;
3.1.6	опасности низкой двигательной активности;
3.1.7	возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач.
3.2	Уметь:
3.2.1	применять технологии построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3.2.2	применять технологии проведения закаливающих процедур;
3.2.3	применять технологии определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья;
3.2.4	определять способы сохранения и укрепления здоровья и знания в области физической культуры;

3.2.5	использовать профессионально-прикладную физическую подготовку в социальной и профессиональной деятельности;
3.2.6	оценивать адекватность физической нагрузки на организм человека;
3.2.7	оценивать уровень физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья.
3.3	Владеть:
3.3.1	составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;
3.3.2	подбирать способы и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья;
3.3.3	умение контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях;
3.3.4	подбирать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекционные занятия

Раздел 1, лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Физическая культура личности.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Раздел 2, лекция 2 «Социально-биологические основы физической культуры».

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Раздел 3, лекция 3 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания».

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.

3. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

4. Воспитание физических качеств.

5. Формы занятий физическими упражнениями.

6. Общая физическая и спортивная подготовка.

Раздел 4, лекция 4 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.

Управление процессом самостоятельных занятий.

Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 5, лекция 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов.

3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Раздел 6, лекция 6 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Раздел 7, лекция 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
4. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
5. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Раздел 8, лекция 8 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Методика подбора средств ППФП.
3. Особенности ППФП студентов отдельных факультетов.
4. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к лекциям, подготовку к текущей и промежуточной аттестации.

4.1. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются как традиционные методы и технологии обучения: лекционные занятия, дополнительные консультации, индивидуальные консультации, так и использование различных активных и интерактивных форм обучения.

При освоении дисциплины применяются технологии проблемного обучения, разноуровневое (дифференцированное) обучение, технологии интерактивного обучения, информационно-коммуникационные технологии. При чтении лекций предусматривается использование преподавателем информационных технологий, презентаций, иллюстрирующих излагаемый материал и др. В ходе лекций осуществляется постановка проблем, решение которых проходит при активном участии студентов.

5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Комплект оценочных средств

Комплект оценочных средств по дисциплине, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, включая порядок проведения промежуточной аттестации, приложения.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-651-0. – Текст : электронный.
2. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный
2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 20.03.2024). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 20.03.2024). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

Перечень программного обеспечения

Операционные системы и дополнения MS Office:

Microsoft Windows - Договор №OPP-2019-0154105/Л/МА от 24.01.2020

Офисные пакеты, работа с текстом:

Microsoft Office (Access, Excel, Word, OneNote, Outlook, PowerPoint, Publisher, Skype for business) - Договор №OPP-2019-0154105/Л/МА от 24.01.2020

Acrobat Reader , Foxit Reader – свободно распространяемые просмотрщики PDF и DjVU

Работа с графикой:

FastStone Image (Свободно распространяемое ПО)

Безопасность и антивирусное обеспечение:

Kaspersky Total Security д/бизнеса Russian Edition - Рамочный договор 2171 от 18.03.2022, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СОГЛАШЕНИЕ № 2 к рамочному договору на поставку программного обеспечения № 2171 от 18.03.2022г.

Перечень информационных справочных систем

Консультант-плюс. ДОГОВОР № 41154/2023Н

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Изучение рабочей программы дисциплины, что позволит правильно сориентироваться в системе требований, предъявляемых к студенту со стороны преподавателя.
2. Посещение и конспектирование лекций.
3. Изучение основной и дополнительной литературы, электронных источников.
4. Выполнение всех видов самостоятельной работы.

Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости программа дисциплины может быть адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и необходимых специальных условий их обучения.

При наличии в группе студентов с ограниченными возможностями здоровья возможно использовать адаптивные технологии.

Для студентов с ограниченным слухом:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т.п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам.

Для студентов с ограниченным зрением:

- использование фильмов с возможностью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
- использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
- индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;
- творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучаемого.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Реализация данной учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных программой учебной дисциплины, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, включающей специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью.

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т.п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
 - использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
 - выполнение проектных заданий по изучаемым темам.
- Для студентов с ограниченным зрением:
- использование фильмов с возможностью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
 - использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
 - индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;