

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Направление(я)	08.03.01 Строительство
Направленность (и)	Строительство, эксплуатация, ремонт и реконструкция сооружений объектов
Квалификация	бакалавров
Форма обучения	очная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра	Физическое воспитание
Учебный план	2023_08.03.01 ИИИ.рпх Направление 08.03.01 Строительство
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)
Общая трудоемкость	72 / 2 ЗЕТ
Разработчик (и):	ст. преподаватель, Багута Н.А.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габиров А.Б.
Дата утверждения уч. советом от 26.04.2023 протокол № 8.	

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
 в том числе:
 аудиторные занятия 56
 самостоятельная работа 16

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя		13 5/6	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	42	42	42	42
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	16	16	16	16
Итого	72	72	72	72

Виды контроля в семестрах:

Зачет	1	семестр
-------	---	---------

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.	
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)						
1.1	Лекция 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, компоненты физической культуры, краткая история физической культуры, возрастание роли физической культуры в современном обществе, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении, правовые и организационные основы физического воспитания студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	

1.2	Лекция 2 Социально-биологические основы физической культуры. Организм как биологическая система, анатомо–морфологические особенности организма, костная система и её функции, мышечная система и её функции, органы пищеварения и выделения, физиологические системы организма, двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности, средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы, обмен веществ и энергии. /Лек/	1	2		Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	
1.3	Лекция 3 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье» и его содержание, функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности, влияние окружающей среды на здоровье, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности, организация режима труда, отдыха и сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	
1.4	Лекция 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение, средства и методы физического воспитания, воспитание физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, принципы спортивной тренировки, тренировочное занятие. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	

1.5	Лекция 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий, характер содержания занятий в зависимости от возраста, особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование объёма и интенсивности физических упражнений, управление процессом самостоятельных занятий, характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов, гигиена самостоятельных занятий, профилактика травматизма, самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	
1.6	Лекция 6 Цель и задачи адаптивной физической культуры (АФК). Общие принципы АФК, организация учебного процесса, основы методики АФК, физическая культура и спорт для студентов, имеющих инвалидность, методика обучения двигательным действиям и двигательным навыкам, особенности развития физических качеств, организация проведения занятий оздоровительным спортом. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	
1.7	Лекция 7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, врачебный контроль, его содержание и периодичность, методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития, оценка функционального состояния систем организма, контроль за физической подготовленностью, содержание педагогического контроля, самоконтроль и его задачи. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	
	Раздел 2. Раздел 2. Практические занятия						
2.1	Проведение теста уровня физического здоровья студентов. Приём антропометрических данных. Приём контрольных нормативов. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) по специальности практического раздела. /Пр/	1	42	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1	0	

Раздел 3. Раздел 3. Самостоятельная работа							
3.1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: - обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; - поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; - активизация физической и умственной деятельности; - закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; - совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; - подготовка к будущей профессиональной деятельности; - овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	1	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины).

Нормативы	5	4	3	2	1	
Бег 100 м		13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 1000 м	3,10	3,20		3,35	4,00	4,30
Бег 3000 м	12,0	12,35		13,10	13,50	14,30
12-ти минутный бег		2750	2500	2200	2100	<2100
Прыжок (длина), см		250	240	230	223	215
Прыжок (высота), см	55	50	45	40	35	
Тройной прыжок, см		730	700	650	630	
600						
Подтягивание		15	12	9	7	5
Сгибание рук в уп/бр.		15	12	9	7	5
Подъем туловища за 1 мин.		50	45	40	35	30
Толкание ядра		850	800	770	730	670
Метание гранаты	45	40	35	30	25	
Прыжок в длину с разбега		480	460	435	410	390
Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4	

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений

(женщины).

Нормативы	5	4	3	2	1	
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	
Бег 500 м	1,42	1,50	2,0	2,15	2,35	
Бег 2000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	
12-ти минутный бег		2300	2100	1900	1600	<1600
Прыжок (длина), см		190	180	168	160	150
Прыжок (высота), см		40	35	30	25	20
Тройной прыжок, см		540	510	495	468	446
Подтягивание	13	8	6	4	2	
Сгибание рук в уп/бр.		30	20	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин.		40	35	30	25	20
Толкание ядра	650	600	550	500	430	
Прыжок в длину с разбега		365	350	325	300	280

Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2
Контрольные тесты для студентов занимающихся адаптивной физической культурой.					
Нормативы			Мужчины	Женщины	
Бег 30-60 м			По медицинским показаниям		
Оздоровительный бег с переходом на ходьбу (без учета времени)			2500-3000 м	2000-2500 м	
Оздоровительный бег (ходьба)			10-12 мин	10 мин	
Прыжок (длина), см			По медицинским показаниям		
Прыжок (высота), см			По медицинским показаниям		
Подтягивание			По медицинским показаниям		
Подъем туловища			Без учета времени		
Наклон вперед из положения сидя с касанием пола			Удержание позы 3 сек		
Удержание равновесия			10-26 сек		
Подъем ног из положения лежа до угла 90°			15-20 повторений		
Приседание у стены (упор спины о стену)			1,00 – 1,30 мин	1,00 – 1,20 мин	
6.2. Темы письменных работ					
6.3. Фонд оценочных средств					
6.4. Перечень видов оценочных средств					

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013,
Л1.2	Багута Н.А., Намазова О.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск: , 2014,
Л1.3	Чернов И.В., Багута Н.А.	Физическая культура: курс лекций для студентов всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск: , 2014,
Л1.4	Багута Н.А., Намазова О.В., Григорова В.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014, http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/Web
Л1.5	Нестерев О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И.	Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018, https://e.lanbook.com/book/133376

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В., Третьякова Н. В., Бараковских К. Н.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие	Екатеринбург: РГППУ, 2019, https://e.lanbook.com/book/222386
Л2.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Adobe Acrobat Reader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 Adobe Systems Incorporated (бессрочно).
7.3.2	7-Zip	
7.3.3	MS Windows XP, 7, 8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.5	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.4 Перечень информационных справочных систем		
7.4.1	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru
7.4.2	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
8.1	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	16	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Стойки для бадминтона передвижные с грузами - 2 шт.; Щит б/б игровой пластик составной - 2 шт. 2 сет.; Щит б/б тренировочный дерево - 6 шт. 6 сет.; Ворота гандбольные - 2 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	17	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Мешок боксерский; Подушка настенная для бокса; Ринг боксерский разборный 7*7, канаты 6*6; Весы медицинские ВЭМ -150 «Масса К»; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.4	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующие профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс - 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<p>1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p> <p>2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p> <p>3. Положение о курсовом проекте (работе) обучающихся, осваивающих образовательные программы бакалавриата, специалитета, магистратуры : (введен в действие приказом директора №120 от 14 июля 2015г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p> <p>4. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p>		