

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе –
первый проректор

_____ А.В. Феоктистов

«_____» _____ 201__ г.

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

21.05.04 – Горное дело

Квалификация выпускника
горный инженер
(специалист)

Форма обучения
заочная

Новокузнецк
2017

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к учебным дисциплинам базовой части ООП по специальности 21.05.04 – Горное дело, изучается на 1- курсе.

Основная образовательная программа подготовки специалистов предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт» как учебной дисциплины и компонента общей культуры, целостного развития и психофизического становления личности, подготовки обучающихся в течение всего периода обучения. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще

дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Учебная 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. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей компетенции:

- общекультурная:

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

Структура компетенции:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

Уметь: использовать различные виды физических упражнений для физического самосовершенствования, организации досуга и формирования здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

4 Структура и содержание дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций, практических занятий. Особое место во владении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий, включает лекции, практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем и другие виды

учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть как аудиторной, так и внеаудиторной.

Общая трудоемкость дисциплины составят 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Форма обучения – заочная

Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов			
	Всего	аудиторные		Самостоятельная работа
		Лекции	ПЗ	
Раздел 1. Теоретический. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.				
1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.	6,5	0,5		6
1.2 Компоненты физической культуры.	6			6
1.3 Структура физической культуры личности обучающегося. Ценности, мотивы и потребности личности.	8,5	0,5		8
1.4 Основы организации физического воспитания в вузе.	8			8
ИТОГО по разделу 1 :	29			
Раздел 2. Теоретический. Социально-биологические основы физической культуры				
2.1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и	6,5	0,5		6

социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.				
2.2 Физиологические системы организма (костно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная).	6,5	0,5		6
2.3 Массаж и самомассаж. Значение, виды, принципы, приемы.	6			6
2.4 Гимнастика для глаз. Значение, принципы, методика.	6			6
2.5 Конституция, телосложение и осанка. Приёмы оценки и коррекции	6			6
ИТОГО по разделу 2 :	60	2		58
Раздел 3 Практический				
3.1 Лёгкая атлетика	2		2	
3.2 Общая физическая и технико- практическая подготовка	2		2	
Итого по разделу 3	4		4	
Раздел 4. Контрольный				
4.1 Лёгкая атлетика	2		2	
4.2 Общая физическая и технико-практическая подготовка	2		2	
Итого по разделу 4	4		4	
Зачёт	4			4
Всего по дисциплине (часов)	72	2	8	62
Всего по дисциплине (зачётных единиц)	2			
Вид промежуточной аттестации	зачёт			
Примечание ПЗ-практические занятия				

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Раздел 1 Теоретический. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Компоненты физической культуры. Структура физической культуры личности обучающегося. Ценности, мотивы потребности личности. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Раздел 2 Теоретический. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические системы организма (костно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная). Понятие о функциональной системе. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Массаж и самомассаж. Значение, виды, принципы, приемы. Конституция, телосложение и осанка. Приемы оценки и коррекции. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Гимнастика для глаз. Значение, принципы, методика.

Раздел 3 Практический

Учебный материал раздела направлен на овладение системой самостоятельных занятий физической культурой, овладение методами самоконтроля занятий физическими упражнениями и оценки физической

подготовленности, а также сдачу обязательных тестов на физическую подготовленность.

Раздел 4 Контрольный

Контрольный раздел заключается в выполнении тестовых заданий.

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100м. для юношей и девушек.

2. Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание на перекладине для юношей.

3. Тест на общую выносливость - бег на 2000м. для девушек, бег на 3000м. для юношей.

5 Перечень тем практических занятий

№ раздела дисциплины	Тема практических занятий	Трудоёмкость (час)
3.1; 4.1	Лёгкая атлетика	4
3.2; 4.2	Общая физическая и технико-практическая подготовка	4
Итого		8

6 Виды самостоятельной работы.

На самостоятельную работу обучающихся отводится 62 часа, в том числе на подготовку к практическим занятиям, прохождение тестирований и подготовку к зачёту.

№ раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость (час)
1 и 2	1. Изучение теоретического (лекционного) материала. 2. Прохождение тестирования.	58

Зачёт	Подготовка к зачёту	4
Итого		62

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008. – 269 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).

2. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие для вузов / Э.И. Сакун. – М.: Дашков и К, 2008. – 205 с.: ил. – ISBN 9785911316495.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 479 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 472-473. – ISBN 9785769548666.

4. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409. – ISBN 9785769551888.

5. Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.

6. Иванков Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва: ВЛАДОС , 2015 . – 304 с. – Электронно-библиотечная система «КнигаФонд». – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/180069> (дата обращения: 10.03.2017).

7. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / В. А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html> (дата обращения: 13.04.2017).

б) Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 9785769543111.

2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [и др.]; под ред. И.М. Туревского. – М. : Академия, 2003. – 319 с. : ил. – (Высшее образование)

3. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2010. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html> (дата обращения: 13.04.2017)

4. Сакин Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.А. Сакин; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Электронные данные (1 файл). – Новокузнецк: СибГИУ, 2011. – ISBN 9785780603689. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru>.

5. Алхасов Д. С. Техническая подготовка в каратэ [Электронный ресурс] : монография / Д. С. Алхасов. – Москва: Директ-Медиа, 2014. - 157 с. – Электронно-библиотечная система "КнигаФонд". – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182074> (дата обращения: 17.04.2017).

6. Лыжная подготовка: метод. указ. / Сиб. гос. индустр. ун-т; сост.: А. Н. Алексеев, С. А. Ефимова, О. А. Угольников. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2016. – 13 с.

7. Физическая и специальная подготовка на начальном этапе обучения бегу на короткие дистанции : метод. указ. / Сиб. гос. индустр. ун-т; сост.: Т.П. Лебеденко, Б.А. Решетов, А.Н. Шенцов. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2016. – 17 с.

8. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]: методические указания [предназначены для студентов всех направлений подготовки] / Сиб. гос. индустр. ун-т ; сост.: И. Л. Левина, А. В. Шелегина. – Электронные данные (1 файл). – Новокузнецк: Издательский центр СибГИУ, 2016. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru>.

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог Научно-технической библиотеки СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [199-]. – Режим доступа: <http://libr.sibsiu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2 Электронная библиотека СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит полнотекстовые электронные документы, поступающие в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [200-]. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Загл. с экрана.

3 КнигаФонд [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru>. – Загл. с экрана.

4 Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Электрон. дан. – Санкт-Петербург, [200-]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>. – Загл. с экрана.

5 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>. – Загл. с экрана.

6 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : электронное периодическое издание / ООО «РУНЭБ». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>. – Загл. с экрана.

7 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс] : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>. – Загл. с экрана.

г) программное обеспечение: ABBYY FineReader 11, Kaspersky Endpoint Security, AutoCAD 2013, «Программное обеспечение «Руконтекст», WinRAR 3.6, 7-Zip, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2003, ProjectLibre 1.6, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Windows 7 Профессиональная.

д) информационно-справочные системы:

1 Техэксперт [Электронный ресурс] : информационно-справочная система / ООО «Кузбасский центр нормативно-технической документации». – Электрон. дан. – Кемерово, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

2 Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Электрон. дан. – Москва, [199-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

3 ГАРАНТ [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) [Электронный ресурс] : база данных / ВИНТИ РАН. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения учебных занятий на базе спортивного комплекса СибГИУ имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка, скамейки, маты, скакалки, маты, перекладины и пр.
2. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)
3. Станок для выжимания штанги ногами. 4. Станок для выжимания штанги руками лежа.
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы.
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах.
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости.
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции.
9. Беговая дорожка (тредбан).
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона).
11. Подвесные снаряды: канат.
12. Баскетбольные щиты.
13. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные).
14. Ковер для борьбы.
15. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса).
16. Лыжи.
17. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные, для регби, резиновые гимнастические.
18. Ручные эспандеры.
19. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
20. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия.

- 21.Плавательные доски.
- 22.Зеркала настенные большие.
- 23.Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений.
- 24.Электронное табло для спортивных игр.

Учебно-спортивная база

Имеются в университете:

1. Игровой зал №1	-546 м ²
2. Игровой зал №2	-544 м ²
3. Игровой зал №3	-344 м ²
4. Зал для занятий настольным теннисом	-719 м ²
5. Игровой зал №4	-323 м ²
6. Зал ритмической гимнастики	-300м ²
7. Тренажерный зал	-184м ²
8. Зал атлетической гимнастики	-321 м ²
9. Зал ОФП	-202м ²
10. Шахматный центр	-505м ²
11. Футбольно-регбийные поля	-6800м ²
12. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием	-400м ²
13. Хранилище для лыж	-100м ²
14. Раздевалки для занятий зимними видами спорта	-200м ²
15. Тир	-700м ²
16. Бассейн	-25м. x 6

9 Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме аттестации на основе оценки выполнения практических работ, результатов тестирования. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 21.05.04 «Горное дело»

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры
физического воспитания

О.А. Угольникова

Старший преподаватель кафедры ФВ

Е.Е. Григораш

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФВ,
протокол № 1 от «31» августа 2017г.

Согласовано:

зав. кафедрой ОГРиЭ
к.т.н., доцент

В.В. Чаплыгин

зав. кафедрой Геотехнологии
д.т.н., профессор

В.Н. Фрянов

старший методист
методического отдела

Приложение А

Аннотация программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 21.05.04 «Горное дело»

форма обучения – заочная

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии; знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт» как учебной дисциплины и компонента общей культуры, целостного развития и психофизического становления личности, подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, изучается на 1-ом курсе.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- общекультурные:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

Уметь: использовать различные виды физических упражнений для физического самосовершенствования, организации досуга и формирования здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

4 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы: теоретический (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, социально-биологические основы физической культуры), практический и контрольный.

5 Формы организации учебного процесса

Самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

6 Виды промежуточной аттестации

Зачет по учебной дисциплине

7 Составитель:

К.п.н. ,доцент, Угольникова О.А.,ст. преподаватель Григораш Е.Е.

Дополнения и изменения к программе по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы высшего образования 21.05.04 – «Горное дело».

на период 2017 – 2023 уч.г.

Номер изменения/дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.