

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич
Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ
Дата подписания: 11.10.2022 15:11:52
Уникальный программный ключ:
49214306dd433e7a1b0f86370411917c99e7c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора НТИ (филиал) СКФУ

_____ В.В Кузьменко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(Электронный документ)

Направление подготовки	18.03.01 Химическая технология
Профиль	Химическая технология неорганических веществ
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2021
Изучается	1,2 семестры

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов в вузе 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 профессиональной деятельности будущего бакалавра-инженера по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- умение использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 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 и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовому циклу Б1.0.23. Ее освоение происходит в 1-2 семестре.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

4. Связь с последующими дисциплинами

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Государственная итоговая аттестация

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

5.1 Наименование компетенций

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

5.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций

Пороговый уровень

Знать: основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

Уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм.

Владеть: методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма.

Повышенный уровень

Знать: личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Владеть: методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности; методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

6. Объем учебной дисциплины/модуля

	Астр. часов	з.е
Объем занятий: Итого	54.00 ч.	2.00
В том числе аудиторных	4.50 ч.	
Из них:		
Лекция	3.00 ч.	
Практическое занятие	1.50 ч.	
Самостоятельная работа,	49.50 ч.	
контроль		
Зачет 2 семестр		

7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических и видов занятий

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов(астр)
---	-----------------------------	-------------------------	---

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, часов
1 семестр Раздел 1. Методико-практические основы физической культуры							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-7	1.50	1.50			
ИТОГО за 1 семестр			1.50	1.50			22.50
2 семестр Физическая культура и ее социально-биологические основы							
2	Физическая культура и ее социально-биологические основы.	ОК-7	1.50				
ИТОГО за 2 семестр			1.50				21.00
ИТОГО			3.00	1.50			43.50

7.2 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
1 семестр			
1	Тема 1. Методико-практические основы физической культур. Методы и инструменты физического воспитания. Воспитание физических качеств	1.50	
Итого за семестр		1.50	

2 семестр			
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие	1.50	
Итого за семестр		1.50	
Итого		3.00	

7.3 Наименование лабораторных работ.

Не предусмотрено учебным планом

7.4 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем практических занятий	Объем часов (астр)	Интерактивная форма проведения
2 семестр			
Тема 2. Физическая культура и ее социально-биологические основы.			
2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Повторить основы техники спринтерского бега - специальные беговые упражнения.	1.5	
Итого за семестр		1.50	
Итого		1.50	

7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
2 Семестр						
УК-7	Самостоятельное изучение литературы	Устный отчет	Собеседование	1.22	0.13	1.35
УК-7	Подготовка к лекции	Устный отчет	Собеседование	3.65	0.40	4.05
УК-7	Подготовка к практическому занятию	Индивидуальное задание	Собеседование, прием нормативов	7.97	0.81	8.1
Итого за 2 семестр				12.84	0.66	13.5

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-7	1-4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования
		Контрольное тестирование	Промежуточный	прием нормативов	Зачет

8.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы				
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	
УК-7						
Базовый	Знать: - методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -рекомендации по	Не достаточно знает методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -рекомендации по	Слабо знает методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основные понятия и термины; ведущие научные идеи; -рекомендации по	Знает на высоком уровне методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; научно-практические основы физической культуры и		

<p>практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта</p>	<p>практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта</p>	<p>практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта; социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры.</p>	<p>жизни</p>	
<p>Умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионального-прикладной физической подготовки студентов. - обеспечивать необходимую двигательную активность; - поддерживать оптимальный уровень</p>	<p>Отсутствие умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионального-прикладной физической подготовки студенто; - обеспечивать необходимую двигательную активность; - поддерживать оптимальный уровень</p>	<p>Слабо умеет самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионального-прикладной физической подготовки студентов. - обеспечивать необходимую двигательную активность; - поддерживать оптимальный уровень</p>	<p>Умеет самостоятельно использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионального-прикладной физической подготовки студентов. - обеспечивать необходимую двигательную активность; - поддерживать оптимальный</p>	

физической и функциональной подготовленности	физической и функциональной подготовленности	физической и функциональной подготовленности	уровень физической и функциональной подготовленности; - профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.	
Владение способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.	-Отсутствие навыков применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, -способами самоопределения в физической культуре; -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; -методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных	Хорошо владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, -способами самоопределения в физической культуре; -методикой общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - методами использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных	

			ых целей.	ых целей; целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для приобретения личного опыта.	
Повышенный	Знать основные методы и инструменты физической культуры для экспериментального исследования;				Хорошо знает основные методы и инструменты физической культуры для экспериментального исследования; - технологию построения здорового образа жизни.
	Умение использовать основные методы и инструменты физической культуры для экспериментального исследования в построении здорового образа жизни				Хорошо умеет использовать основные методы и инструменты физической культуры для поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности; - технологию построения здорового образа жизни.
	Владение способностью использовать основные методы и инструменты физической культуры для экспериментального исследования в построении здорового образа жизни				Умеет хорошо анализировать и формулировать, применять на практике основные методы и инструменты физической культуры для экспериментального исследования в построении здорового образа жизни

--	--	--	--	--	--

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

Не предусмотрена программой

Промежуточная аттестация в форме зачета

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче **всех** контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет является накопительной формой отчетности и проставляется по результатам всех выполненных работ, предусмотренных программой дисциплины.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

-Самостоятельное изучение литературы

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы:

приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Изучение литературы	1,2	1, 2	1	1,2
2	Подготовка к практическому занятию	1, 2	1, 2	1	1,2

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

10.1.1. Перечень основной литературы:

- 1.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.
- 2.Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М. Академия, 2006. - 416с.

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

- 1.Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8
- 2.Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.
- 2.Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- 1.<http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS Электронно-библиотечная система;
- 2.<http://window.edu.ru> — единое окно доступа к образовательным ресурсам

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

Информационно справочные системы:
Правовая система «Консультант плюс

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория № 210 «Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»	доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., комплект мебели ученической – 26 шт., кафедра – 1 шт., встроенный шкаф – 3 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.
Спортивный зал	баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.
Аудитория № 319 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся»	доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стол ученический (3х-местный) – 4 шт., стул офисный – 22 шт., стол компьютерный – 9 шт., АРМ с выходом в Интернет – 6 шт., стул компьютерный – 9 шт., шкаф встроенный – 2 шт., шкаф-стеллаж – 1 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.

13. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоров

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.