Подписан: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2021-08-26 17:57:17
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 12.09.2025 09:27:29
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института (филиал) СКФУ
_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки **08.03.01. Строительство**
Квалификация выпускника: **Бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Год начала обучения **2021**
Изучается в **3,4** семестрах

г. Пятигорск 20__ г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 38.03.01.Строительство.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 3,4 семестрах.

3. Связь с предшествующими дисциплинами

Дисциплина изучается с 3 семестра и не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

4. Связь с последующими дисциплинами

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

5.1 Наименование компетенции

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-7	Способен использовать и совершенствовать применяемые системы менеджмента качества в производственном подразделении с применением различных методов измерения, контроля и диагностики.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),	**Формируемые**

характеризующие этапы формирования компетенций	компетенции
Знать: – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; – основные понятия, термины физической культуры; – способы сохранения и укрепления здоровья; – содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; – средства физического воспитания для физического совершенствования человека; – методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; – цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы; – механизмы формирования двигательных умений и навыков; – физические качества, средства и методы их развития; – формы и организацию самостоятельных занятий; – влияние физических упражнений на функциональные системы организма; – действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; – научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	УК - 7
Уметь: – составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; – составить комплекс гигиенической гимнастики; – составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; – составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда; – контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; – проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; – определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД	УК - 7
Владеть: – технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями; – методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья; – технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку; – технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц; – технологиями регулирования психоэмоционального состояния на	УК-7

занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; – технологиями проведения закаливающих процедур; – способами оценки и самооценки физического состояния организма.	
Знать: - интеграционные процессы: наука-обучение, наука-производство и междисциплинарные связи в учебном процессе; - алгоритм овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; - особенности и технологии реализации процессов самообразования и самоорганизации в области физической культуры и спорта, исходя из целей совершенствования в профессиональной деятельности; - научно-прикладные проблемы и основные пути внедрения средств физической культуры в повседневный быт человека; - физиологические основы организации оптимальных условий самостоятельной работы, режима труда и отдыха, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма на производстве.	ОПК-7
Уметь: - применять методы познания для выбора направления исследования в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; - интерпретировать полученные результаты для организации физкультурно-спортивных, оздоровительных занятий с целью формирования здорового образа жизни и совершенствования профессиональной деятельности; - использовать средства и методы оздоровительной, рекреативной физической культуры в профессиональной деятельности в соответствии с социальным заказом на здоровый образ жизни.	ОПК-7
Владеть: - навыками научных и практических технологий в решении оздоровительных, рекреативных и профессионально-прикладных задач физической культуры в процессе профессиональной деятельности; - организационными навыками проведения индивидуального и коллективного оздоровления на производстве для формирования идеологии здорового образа жизни; - навыками использования средств и методов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в быту и на производстве.	ОПК-7

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого 54 ч. 2 з.е. .

В т.ч. аудиторных 4,5 ч.

Из них:

Лекций 3 ч.

Практических занятий 1,5 ч.

Самостоятельной работы 49,5 ч.

Зачет 4 семестр

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

7.1 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
3 семестр							
1	Тема № 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека	УК-7, ОПК - 7	1,5	1,5	-	-	-
2	Тема № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	24
3	Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
4	Тема № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
5	Тема № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
6	Тема № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
7	Тема № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
8	Тема № 8. Организация и структура тренировочного занятия	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
9	Тема № 9. Формы и организация самостоятельных занятий	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	

	физическими упражнениями						
	Итого за 3 семестр:		**1,5**	**1,5**	**-**	**-**	**24**
4 семестр							
10	Тема 10. Здоровье человека и его компоненты	УК-7, ОПК - 7	1,5	1,5	-	-	-
11	Тема № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	21
12	Тема № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
13	Тема № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
14	Тема № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
15	Тема № 15. Спорт и его разновидности	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
16	Тема № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
17	Тема № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
18	Тема № 18. Производственная физическая культура	УК-7, ОПК - 7	-	-	-	-	
	Итого за 4 семестр:		**1,5**	**1,5**	**-**	**-**	**21**
	Итого:		**3**	**3**	**-**	**-**	**45**

7. 2 Наименование и содержание лекций

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Обьем часов	Интерактивная форма проведения
	3 семестр		
	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека		
1	Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма.	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	**1,5**	
	4 семестр		
	Тема 10. Здоровье человека и его компоненты		
2	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	1,5	-

	Итого за 4 семестр:	**1,5**	
	Итого:	**3**	

7. 3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

7. 4 Наименование практических занятий

№ Темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Обьем часов	Интерактивная форма проведения
	3 семестр		
	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека		
1	Функциональные изменения организма при физических нагрузках.	1,5	-
	Итого за 3 семестр:	**1,5**	
	4 семестр		
	Тема 10. Здоровье человека и его компоненты		
2	Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.	1,5	-
	Итого за 4 семестр:	**1,5**	
	Итого:	**3**	

7. 5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Обьем часов		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
3 семестр						
УК-7, ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 2-9	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	21,6	2,4	24
Итого за 3 семестр:				**21,6**	**2,4**	**24**
4 семестр						
УК-7, ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам № 11-18	Ответы на вопросы по темам дисциплины	Собеседование	18,9	2,1	21
Итого за 4 семестр:				**18,9**	**2,1**	**21**
Итого:				**40,4**	**4,5**	**45**

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

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

Код	Этап	Средства и	Тип контроля	Вид контроля	Наименование

оцениваемой компетенции	формирования компетенции (№ темы)	технологии оценки	(текущий/ промежуточный)	(устный/ письменный)	оценочного средства
УК-7, ОПК-7	Темы № 2-9, 11-18	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы по темам дисциплины

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
Базовый	**Знать:** необходимость физической культуры и здорового образа жизни	Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой	Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет	Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно	
	Уметь: заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни	Отсутствие способности заниматься физической культурой	Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям	Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования	
	Владеть: знаниями и навыками в области физической культуры	Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной	Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой	Выполняет несложные задания по физической культуре	

		деятельности			
Повышенный	**Знать:** принципы ведения здорового образа жизни и физического самосовершенствования				Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки развиты хорошо
	Уметь:делать первичные выводы о необходимости и результатах занятий физической культурой				Способен выполнять задания по физической культуре в полном объеме
	Владеть:самостоятельно заниматься физической культурой и спортом				Полностью способен к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию

Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-бальной системе
88-100	Отлично
72-87	Хорошо
53-71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

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

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

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

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические (семинарские) занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»в следующих формах: собеседование.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;
- активно участвует в обсуждении тем на семинарских занятиях, делает адекватные выводы.

Основанием для снижения оценки являются:

- пропуски занятий по неуважительной причине;
- непредоставление или отсутствие конспектов лекций;
- неучастие в обсуждении тем занятийна практических (семинарских) занятиях.

Критерии оценивания результатовсамостоятельной работы – ответы на вопросы по темам дисциплиныприведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

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

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополни-тельная	Методи-ческая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы по теме № 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1,2,3,4	2,4
2	Самостоятельное изучение литературы по теме № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система	1	1	4	2,4
3	Самостоятельное изучение литературы по теме № 4. Основы здорового образа жизни и его составляющие	1	1	1,4	2,3,4
4	Самостоятельное изучение литературы по теме № 5. Общие понятия и критерии работоспособности	1	1	4	2,3,4

5	Самостоятельное изучение литературы по теме № 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1	2,4	3,4
6	Самостоятельное изучение литературы по теме № 7. Основы общей физической и специальной подготовки	1	1	1,2,4	2,4
7	Самостоятельное изучение литературы по теме № 8. Организация и структура тренировочного занятия	1	1	1,4	2,4
8	Самостоятельное изучение литературы по теме № 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	2,4
9	Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	2,4	3,4
10	Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма	1	1	1,3,4	2,3,4
11	Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	1	1	4,6	1,2,4
12	Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью	1	1	1,3,4	1,2,4
13	Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Спорт и его разновидности	1	1	2,4	3,4
14	Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта	1	1	4,5	2,4
15	Самостоятельное изучение литературы по теме № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра	1	1	3,4	3,4
16	Самостоятельное изучение литературы по теме № 18. Производственная физическая культура	1	1	4,6	2,3,4

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. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 20197 – 120 с. – 978-5-4488-0038-2. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

10.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 20197 - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

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

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 20196. – 180 с.

2. Коваль Л.Н., Алексеева Е.Н., Ярошенко Е.В.Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 20194. – 158 с.

3. Коваль Л.Н., Богданов О.Г., Ярошенко Е.В., Алексеева Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалистов / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 20195. – 143 с.

4. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 20194. – 102 с.

5. Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 20195. – 182 с.

6. Стрельченко В.Ф., Марков Р.К., Брагин С.Ю., Апальков В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 20196. – 175 с.

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

1. http://www.biblioclub.ru
2. http://e.lanbook.com
3. http://elibrary.ru
4. http://www.consultant.ru

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метрономCherudWSM-330RD, секундомер(электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диакомс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.