

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра

08.03.01 Строительство

Тип образовательной программы

академический бакалавриат

Направленность (профиль) образовательной программы

Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения:

заочная

Санкт-Петербург

2018

Автор

Старший преподаватель  
(должность)

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Амосова Т.А.  
(Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания от  
21 мая 2018 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Мартынов А.С.  
(Фамилия И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Позубенко Н.А.

Начальник отдела  
технической поддержки  
ЦИТ

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Чижиков А.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

	с.
1 Цели освоения дисциплины.....	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5 Содержание дисциплины, структурируемое по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	10
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	10
10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	11
11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	11

## ***1 Цели освоения дисциплины***

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование практических способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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 совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## ***2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы***

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующих компетенций:

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

В результате освоения компетенции (ОК-8) обучающийся должен:

знать:

- основы физической культуры и ее социально-биологические основы;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;
- понимать роль физической культуры в развитии человека;

владеть: системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

### ***3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***

3.1 Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

1) ***Физкультура в рамках школьной системы физического воспитания***

Знания: закономерности спортивной тренировки, двигательной активности; значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности;

Умения: применять сложные двигательные действия в различных по сложности условиях;

Навыки: закрепленные двигательные навыки, кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скоростные, гибкость) и координационные (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость) способности, а также сочетание этих способностей.

3.2 Перечень последующих учебных дисциплин, практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

1) Государственная итоговая аттестация.

### ***4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы/72 часа.

#### **Объем дисциплины *заочная форма обучения***

<b>Виды работ</b>	<b>№1 семестр</b>	<b>№2 семестр</b>	<b>Всего, часов</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Виды работ	№1 семестр	№2 семестр	Всего, часов
<i>Занятия лекционного типа</i>	8	8	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		зачет	

**5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ раздела	Название раздела (темы)	Содержание раздела	Вид учебной работы	Количество часов		
				очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организм человека как единая	Л СР			4 -

1	2	3	4	5	6	7
		<p>саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>				
2	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</p>	<p>Л СР</p>			<p>4 -</p>

1	2	3	4	5	6	7
		Критерии эффективности здорового образа жизни.				
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Л СР			2 -
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и Содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Принцип	Л СР			2 -



1	2	3	4	5	6	7
		интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.				
5	Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей.	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств. Оценка уровня овладения теоретическими знаниями и умениями. Итоговая.	Л СР			2 28
6	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	Л СР			2 28

1	2	3	4	5	6	7

Л – занятия лекционного типа; СР – самостоятельная работа обучающегося.

### ***6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине***

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1) Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

### ***7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине***

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в приложении к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### ***8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***

Основная учебная литература:

1) Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (28.09.2016).

Дополнительная учебная литература:

1) Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (28.09.2016).

### ***9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины***

1) <http://sport-history.ru/>

2) <http://sportgaus.com/>

## ***10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины***

Обучающиеся по направлению 08.03.01 «Строительство», выполнившие учебную программу сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов устных ответов, оценка теоретических и методических знаний.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями на оценку не ниже «удовлетворительно».

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

Информационные технологии:

1) Проведение занятий с помощью мультимедиа презентаций.

Программное обеспечение:

1) Microsoft Windows 7;

2) Microsoft Office 2007.

Информационные справочные системы:

1) Информационно-поисковая система «Консультант Плюс»

<http://www.consultant.ru>.

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

Лекционные занятия проводятся в аудитории с использованием мультимедийной установки для показа слайдов по каждой разработанной теме занятий.