

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ:

«Декан, председатель совета

Факультета АС

(Подпись)

24.09

Хаджишалапов Г.Н.

ФИО

2018 г

УТВЕРЖДАЮ:

проректор по учебной работе,

председатель методического

совета ДГТУ

(Подпись)

24.09

Суракатов Н.С.

ФИО

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дисциплина Б1.Б.21 Физическая культура

Для направления 08.03.01 Строительство
шифр и полное наименование направления (специальности)

По профилю Промышленное и гражданское строительство

Факультет Архитектурно-строительный
наименование факультета, где ведется дисциплины

Кафедра физической культуры и спорта
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Квалификация выпускника Бакалавр
бакалавр (специалист)

Форма обучения очная, курс 1,2.семестры, 1,3зачёт;2,4,диф.зачёт

Всего трудоемкость в зачетных единицах – 2 ЗЕТ (72 часа)

Лекционные занятия 36 (часов) :

Методико-практические занятия 36 (часов);

Зав.кафедрой А.Г. Куршалиев
(Подпись) ИОФ


Начальник УО Э.В. Магомаева
(Подпись) ИОФ

Э.В. Магомаева

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению 08.03.01 «Строительство» профиль подготовки «Промышленное и гражданское строительство».

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры от 20.09.18 года, протокол № 1.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)



Подпись

Х.Торьсанов

ФИО

ОДОБРЕНО:

Методической комиссией по
укрупненным группам
специальностей и направлений



Подпись

АВТОР(Ы) ПРОГРАММЫ:

Закарьяев Ю.М.
к.п.н, доцент каф. ФКиС
ФИО, уч. степень, ученое звание

А.О. Зиннатов

подпись

Н.Т. Азаев

ФИО

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

1.1. Целью освоения дисциплины “Физическая культура” является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре ООП: Б1.Б.21

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами учебного курса логически связанного с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

3. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы высшего образования

Бакалавр по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» профиль подготовки «Промышленное и гражданское строительство» с соответствием с задачами профессиональной деятельности и целями основной образовательной программы, после изучения дисциплины «Физическая культура» должен обладать следующими

Общекультурными компетенциями:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности .

4. Структура и содержание дисциплины “Физическая культура”

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы - 72 часа, в том числе лекционных – 36 часов , практических - 36 часов, форма отчетности 1/3 семестр зачет , 2/4 семестр диф.зачет.

Вид учебной работы	Всего часов зачетных единиц	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	72	9+9	9+9	9+9	9+9
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	36	9	9	9	9
практические занятия(ПЗ)	36	9	9	9	9
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачёт	Диф. зачет	зачет	Диф зачет
Общая трудоемкость(в часах)	72	18	18	18	18

4.1. Содержание дисциплины “Физическая культура”

Номер и наименование темы, вид учебной работы	Объем учебной работы, ч			
	Контактная работа		СРС	Всего
	Лекции	М-ПЗ		
1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	+	4
2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	-	+	2
3. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	2	-	+	2
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применениями других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозы)	1	2		3
5. Лечебно-физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозы)		2		2
6. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ознакомление произвольному стилю плавания		2		2
7. Методика обучения физическим упражнениям легкой атлетики(барьерный бег).		2		2
8. Методика обучения вольным упражнениям и акробатики.		1		1
Итого за 1 семестр	9	9		18
Итоговая аттестация			Зачет	
9. Семейная физическая культура.	2	-	+	2
10. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре в трудовых коллективах .	2	-	+	2
11. Влияние занятия по плаванию на развитие дыхательной системы студента.	2	-	+	2
12. Основы здорового образа жизни студента, физической культуры в обеспечения здоровья.	2	-	+	2
13. Методика обучения плаванию “вольным стилем”	1	4		4
14. Методика обучения лёгкоатлетическим упраж-		2		2

нениям (прижки в длину способом «прогнувшись»).				
15.Методика обучения технике игры баскетбол		2		2
16. Методика обучения элементам художественной гимнастике.		2		2
Итого за 2 семестр	8	10		18
Итоговая аттестация		Диф.Зачет		
Итого за курс	16	20		36
17. Средства и методы восстановления физической работоспособности.	2		+	2
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		+	2
19. Основы спортивной тренировки.	2		+	2
20. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2		+	2
21. Методика обучения плаванию “вольным стилем”		4		4
22. Методика обучения технике спортивных игр (прием передача мяча сверху двумя в волейболе.)		2		2
23. Методика обучения гимнастическим упражнениям на перекладине и брусьях.		4		4
Итого за 3 семестр	8	10		18
Итоговая аттестация		Зачет		
24. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2		+	2
25. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2		+	2
26. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		+	2
27. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности при умственной работе.	2		+	2
28. Методика обучения плаванию “кроль на груди”		4		4
29. Методика обучения технике игры баскетбол		2		2
30.Методика обучения технике упражнений лёгкой атлетики(метание диска, толкание ядра).		2		
30. Измерение расстояние на карте и местности, выбор направления маршрута , хождение по азимуту, разбивка и установление палаток		2		2
Итого за 4 семестр	8	10		18
Итоговая аттестация		Диф.Зачет		
Итого за курс	18	20		36
Лекционные занятия	32	-		32
Методико-практический раздел		40		40
Итого по дисциплине	32	40		72

Требования к результатам освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплин модуля по физической культуре и спорту для студентов с образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения

оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает формирование понимания социальной значимости физической культуры и его роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знаний 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 и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины “Физическая культура” и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Для девушек

Упражнения	Нормативные оценки			
	1 курс		2 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0
Бег 500м	2.05		2.00	
Бег 2000м		10.00		9.35
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15

Для юношей

Упражнения	Нормативные оценки			
	1 курс		2 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8
Бег 1000м	3.35		3.30	
Бег 3000м		14.30		14.00
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11
Подъем силой на перекладине	1		2	
Подъем переворотом на перекладине	1		2	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусках	15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5	
Комплексный тест*	10.0		10.0	
Угол в упоре		3		4

* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности
для студентов специального отделения**

Упражнения	Нормативные оценки					
	Мужчины			Женщины		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
100м	15,0.	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м				без учета времени		
3000м	без учета времени					
Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки

2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях

Критерии оценки собеседования:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи.

Вопросы для зачета по теоретическому разделу

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Физическое воспитание студентов в России и США.
3. Функции физической культуры.
4. Требования к организации учебных занятий по физической подготовке.
5. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
6. Распределение студентов по учебным отделениям.
7. Требования техники безопасности на занятиях по единоборствам.
8. Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
9. Требования техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
10. Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм.

11. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
12. Русские национальные игры и забавы.
13. Предпосылки возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
14. Красота человеческого тела. Культура движений.
15. Физическое воспитание в древней Спарте.
16. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
17. Олимпийские игры древности.
18. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
19. Олимпийские игры современности
20. Виды метаний и прыжков в легкой атлетике. Правила передачи эстафеты в легкой атлетике и плавании.
21. Назовите виды спорта, в которых используется ракетка.
22. Армспорт, гиревой спорт, самбо.
23. Танцевальные виды спорта.
24. Пляжный волейбол, стритбол.
25. Краткая характеристика физических качеств человека.
26. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
27. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
28. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
29. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
30. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
31. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силы.
32. Контрольные упражнения для оценки уровня развития быстроты.
33. Контрольные упражнения для оценки развития выносливости.
34. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.
35. Контрольные упражнения для оценки уровня развития ловкости.
36. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
37. Утомление. Причины возникновения усталости.
38. Активный отдых.
39. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
40. Теории старения. Теории продления жизни.
41. Что включает в себя личная гигиена? Личная гигиена при занятиях физическими

упражнениями.

42. Проблема "Алкоголь и спорт"
43. Закаливание и здоровье
44. Стресс и занятия физическими упражнениями.
45. Какое воздействие оказывает на организм парная баня.
46. Физическая культура беременной женщины (режим, питание, двигательная активность, рекомендации специалистов).
47. Физическая культура новорожденного (врожденные рефлексы, закаливание, физические упражнения, обучение плаванию и т.п.).
48. Физическая культура ребенка после 1-го года жизни (игры, физические возможности, спортивный уголок дома).
49. Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
50. Правила составления комплекса физических упражнений
51. Упражнения для коррекции осанки.
52. Упражнения для профилактики плоскостопия.
53. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
54. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
55. Структура занятия по физической культуре
56. Изменение функционального состояния под воздействием физической нагрузки и в период восстановления.
57. Рациональная организация двигательного режима и ее обоснование
58. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
59. Субъективные признаки утомления при физических нагрузках?


Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применениями других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Зав. библиотекой

 подпись Кадурова Н.И.
 ФИО

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					www.iprbookshop.ru	На кафедре
1	ЛКСРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
2	ЛКСРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	www.iprbookshop.ru	-
3	ЛКСРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
4	ЛКСРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
5	ЛКСРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	www.iprbookshop.ru	-
6	ЛКСРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	www.iprbookshop.ru	-
7	ЛКСРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный	www.iprbookshop.ru	-

				ный университет 2014г.		
8	ЛКСРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	www.iprbookshop.ru	-
9	ЛКСРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государственный университет 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
10	ЛКСРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	www.iprbookshop.ru	-
11	ЛКСРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г.	www.iprbookshop.ru	-
12	ЛКСРС	Физическая культура и здоровье. Учебно-методическое пособие.	Гуревич И.А.	Высшая школа 2011г.	www.iprbookshop.ru	-

Перечень наглядных и других пособий

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Специализированные аудитории

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,

- зал массажа - 1.

8.2 Учебно-лабораторное оборудование

- силовые тренажеры,

- беговые дорожки,

- акваланги,

- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, ступы.

- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций
и ООП ВО по направлению и профилю подготовки _____
Рецензент от выпускающей кафедры по направлению (специальности)

ФИО

(Подпись) _____