

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования «Мурманский арктический государственный университет»**  
**в г. Апатиты**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.27 Физическая культура и спорт**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы**  
**по направлению подготовки**

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**  
**направленность (профиль) «Государственное и муниципальное управление»**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (профиля) (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2015**

год набора

**Составитель:**

Барашин Г.Н., старший преподаватель  
кафедры

Утверждено на заседании кафедры общих  
дисциплин  
(протокол № 1 от «24» января 2017 г.)

Зав.кафедрой



Савельева О. В.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - 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. Учебная дисциплина «Физическая культура» представлена, как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, дисциплина «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

***Знать:***

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

***Уметь:***

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

***Владеть:***

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня

физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

## **3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части образовательной программы по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль общий.

Физическая культура и спорт как дисциплина является органической частью элективных дисциплин по физической культуре и спорту и влияет на жизненно важные стороны индивида.

## **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часов.  
(из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля	
				ЛК	ПР	ЛБ				
1	1	2	72	10	-	-	10	-	62 (в т.ч. 4 час. на зачет)	зачет
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>-</b>

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	-	-	-	-	7
2.	<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни	1	-	-	-	-	7
3.	<b>Тема 3.</b> Средства и методы физической культуры.	1	-	-	-	-	7
4.	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	-	-	-	-	8
5.	<b>Тема 5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	-	-	6
6.	<b>Тема 6.</b> Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	1	-	-	-	-	6
7.	<b>Тема 7.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	-	-	-	-	7
8.	<b>Тема 8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	-	-	-	-	7
9.	<b>Тема 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка занимающегося.	2	-	-	-	-	3
	Зачет						<b>4</b>
	Всего:	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	-	<b>62</b>

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке**

1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества
2. Современное состояние физической культуры и спорта
3. Физическая культура личности
4. Ценности физической культуры
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

#### **Тема 2. Основы здорового образа жизни**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

2. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни
3. Здоровый образ жизни и его составляющие
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни
6. Критерии эффективности здорового образа жизни

### **Тема 3. Средства и методы физической культуры**

1. Методические средства и методы физического воспитания
2. Основы обучения движениям
3. Основы развития и совершенствования физических качеств
4. Формирование психофизических качеств в процессе физического воспитания

### **Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Общая физическая подготовка ее цели и задачи
2. Специальная физическая подготовка
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы и содержание самостоятельных занятий
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста
5. Гигиена самостоятельных занятий
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма

### **Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, его цели и задачи
2. Студенческий спорт и его организационные особенности
3. Студенческие спортивные соревнования и организации
4. Нетрадиционные системы физических упражнений
5. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений

### **Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или систем физических упражнений**

1. Краткая историческая справка.
2. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества

3. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений
4. Пути достижений физической, технической и психической подготовленности
5. Календарь соревнований

#### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
2. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности

#### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся
3. Факторы определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

#### **Основная литература:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пос. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.пос. – 6-е изд., испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов, - М.: Издательство Юрайт,2019,- 493 с. – (серия; Бакалавр и специалист). - Режим доступа :<https://biblio-online.ru/fizicheskaya-kultura-431427>
4. Физическая культура, Лыжная подготовка: учеб. пособие для вузов/ Е.Ф.Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 125 с. – (Серия: университеты России) – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnya-podgotovka-429446>

#### **Дополнительная литература:**

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента; учебник. – М.; Гардарики, 2008.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2010.
7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Кнорус, 2012. – 240 с.
8. Стриханов. М.Н Физическая культура и спорт в вузах: учеб пособие/М.Н.Стриханов, В.И.Савинков. – 2-у изд. – М.:Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Серия: образовательный процесс). – Режим доступа: <https://biblio-online/Ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используется:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, экран, переносной ноутбук для демонстрации презентаций; учебно-наглядные пособия; обеспечивающие тематические иллюстрации);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерными столами, стульями, доской аудиторной, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (оснащены наборами инструментов, оборудованием, расходными материалами для монтажа, ремонта и обслуживания информационно-телекоммуникационной сети филиала и вычислительной техники);

- спортивный игровой зал, тренажерный зал, зал аэробики, помещение для занятий настольным теннисом, шахматный клуб, которые оснащены необходимым спортивным инвентарем и оборудованием (тренажеры, штанга, гири, гантели, бадминтонные и теннисные ракетки, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики, обручи, шахматы, шашки)

- подсобные помещения для ремонта и хранения лыжного инвентаря и велосипедов.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office/ Libre Office

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система /ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]; электронная библиотечная система/ ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ».- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Универсальная библиотека онлайн» [Электронный ресурс]; электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа», - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Электронная база данных Scopus.

#### **7.4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений  
<http://www.informio.ru/>

### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЦ С ОВЗ.**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.