

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
Итого:				10	-	-	10	-	62	-

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.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	-	-	-	-	7
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	1	-	-	-	-	7
3.	Тема 3. Средства и методы физической культуры.	1	-	-	-	-	7
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	-	-	-	-	8
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	-	-	6
6.	Тема 6. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	1	-	-	-	-	6
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	-	-	-	-	7
8.	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	-	-	-	-	7
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка занимающегося.	2	-	-	-	-	3
	Зачет						4
	Всего:	10	-	-	10	-	62

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 спорте 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.