

**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.37 Физическая культура и спорт**

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

**основной профессиональной образовательной программы**  
**по специальности**

**21.05.04 Горное дело**

**Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»**

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

**высшее образование – специалитет**

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

**горный инженер (специалист)**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2014**

год набора

**Составитель:**  
Барашин Г.Н., ст. преподаватель  
кафедры общих дисциплин

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

Зав.кафедрой



Савельева О. В.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** - 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 и спорт» представлена, как важнейший компонент целостного развития личности.

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 и спорт» 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:  
 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

Данная дисциплина относится к базовому циклу (Б1) дисциплин основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.05.04 Горное дело, специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых».

Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые обучающимися при изучении дисциплин профессионального цикла и в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по избранной спортивной специализации

## 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 часа.  
 (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

| Курс          | Семестр | Трудоемкость в ЗЕТ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа |          |          | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|---------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|----------------|
|               |         |                    |                           | ЛК                | ПР       | ЛБ       |                        |                              |                     |                          |                |
| 2             | 3       | 1                  | 36                        | 10                | -        | -        | 10                     | -                            | 26                  |                          |                |
|               | 4       | 1                  | 36                        | -                 | -        | -        | -                      | -                            | 32                  | 4                        | зачет          |
| <b>Итого:</b> |         | <b>2</b>           | <b>72</b>                 | <b>10</b>         | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>10</b>              | <b>-</b>                     | <b>58</b>           | <b>4</b>                 | <b>зачет</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 раздела, темы   | Контактная работа |          |          | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|---------------|--|-------------------|----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
|               |  | ЛК                | ПР       | ЛБ       |                        |                              |                     |                          |
| 1.            | <b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 4                 | -        | -        | 4                      | -                            | 10                  | -                        |
| 2.            | <b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.            | 2                 | -        | -        | 2                      | -                            | 16                  | -                        |
| 3.            | <b>Тема 3.</b> Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности               | 2                 | -        | -        | 2                      | -                            | 16                  | -                        |
| 4.            | <b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.           | 2                 | -        | -        | 2                      | -                            | 16                  | -                        |
| <b>Итого:</b> |  | <b>10</b>         | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>10</b>              | <b>-</b>                     | <b>58</b>           | <b>4</b>                 |

**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.

**Дополнительная литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2010
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: Кнорус, 2012. - 240 с.

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

В образовательном процессе используется:

- тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации ,мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная)
- 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).

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

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office / LibreOffice.

#### **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 «Университетская 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 ДЛЯ 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.