

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.7 Физическая культура и спорт

**Основной образовательной программы
по направлению подготовки бакалавриата**

**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
направленность (профиль) «Высоковольтные электроэнергетика и электротехника»**

(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

2018

год набора

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

Утверждено на заседании кафедры
общих дисциплин
(протокол № 13 от 08 июня 2018)

Зав.кафедрой


Савельева О. В.

1 ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования ими разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 и спорта 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.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части образовательной программы по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, (профиль) «Высоковольтные электроэнергетика и электротехника».

Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые студентами 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 часов.
(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	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
1	1	2	72	10	-	-	10	-	26	зачет
	2			-	-	-	-	32		
Итого:				10	-	-	10	-	58	зачет

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 семестр	10	-	-	10	-	-
	<i>Теоретический раздел</i>	10	-	-	10	-	-
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	-	2	-	-
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	-	-	4	-	2
3	Тема 3. Средства и методы физической культуры.	2	-	-	2	-	2
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	-	-	2	-	2
	<i>Практический раздел</i>	-	-	-	-	-	-
1.	Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
2.	Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол». <i>Сдача контрольных нормативов</i>	-	-	-	-	-	4
3.	Тема 3. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
4.	Тема 4. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
	2 семестр	-	-	-	-	-	-
	<i>Теоретический раздел</i>	-	-	-	-	-	-
1.	Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	-	-	-	-	4
2	Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	-	-	-	-	4
3.	Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	-	-	-	-	-	4

4	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	-	-	-	-	4
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	-	-	-	-	-	4
	Практический раздел	-	-	-	-	-	-
1	Тема 1. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
2	Тема 2. Техника выполнения упражнений комплексов общей физической подготовки. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
3	Тема 3. Техника выполнения основных элементов игры «Футбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	-	-	-	-	4
4	Тема 4. Техника выполнения гимнастических упражнений. <i>Проведение комплекса ОРУ без предметов.</i>	-	-	-	-	-	4
	Всего	10	-	-	10		58

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. Жданкина,Е.Ф. 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). – <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnya-podgotovka-429446>

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.
4. 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:

-тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал ,которые оснащены:
-волейбольная сетка, баскетбольный щит, шведская стенка, волейбольный мяч, баскетбольный мяч ,футбольный мяч , ворота для игры в минифутбол, штанга спортивная , гири , гантели ,скамейка для тяги, блины для штанги, тренажеры , турник .зеркало , коврик для фитнеса, обруч, скакалка, шведская стенка ,фитнес-гантели ,мяч для фитнеса .

- 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 "Информιο" для высших учебных заведений
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НЕ УСМОТРЕНЫ ЗВЕДУЮЩЕЙ КАФЕДРОЙ

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.