

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08 Физическая культура и спорт**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**09.03.02 Информационные системы и технологии  
направленность (профиль): «Программно-аппаратные комплексы»**

(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

**очная**

форма обучения

**2019**

год набора

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

Утверждено на заседании кафедры общих  
дисциплин  
(протокол № 6 от «24» мая 2019 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. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающийся в течение всего периода обучения, дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

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

Данная дисциплина относится к обязательной части (Б1) дисциплин основной профессиональной образовательной программы для направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) Программно-аппаратные комплексы.

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 | Форма контроля |
|---------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|-----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|----------------|
|               |         |                    |                           | ЛК                | ПР        | ЛБ       |                        |                              |                     |                |
| 1             | 1       | 2                  | 72                        | 18                | 54        | -        | 72                     | -                            | -                   | зачет          |
| <b>Итого:</b> |         | <b>2</b>           | <b>72</b>                 | <b>18</b>         | <b>54</b> | <b>-</b> | <b>72</b>              | <b>-</b>                     | <b>-</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**

| №<br>п/п             | Наименование<br>раздела, темы                                                                                                             | Контактная работа |    |    | Всего контактных<br>часов | Из них в интерактивной<br>форме | Кол-во часов на<br>СРС | Кол-во часов на<br>контроль |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|---------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|                      |                                                                                                                                           | ЛК                | ПР | ЛБ |                           |                                 |                        |                             |
| Теоретический раздел |                                                                                                                                           |                   |    |    |                           |                                 |                        |                             |
| 1.                   | Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                             | 4                 | -  | -  | 4                         | -                               | -                      | -                           |
| 2.                   | Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                        | 2                 | -  | -  | 2                         | -                               | -                      | -                           |
| 3.                   | Тема 3. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности                                                           | 2                 | -  | -  | 2                         | -                               | -                      | -                           |
| 4.                   | Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.                                                       | 4                 | -  | -  | 4                         | -                               | -                      | -                           |
| 5.                   | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                 | 1                 | -  | -  | 1                         | -                               | -                      | -                           |
| 6.                   | Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                                        | 1                 | -  | -  | 1                         | -                               | -                      | -                           |
| 7.                   | Тема 7. Основы теории тренировки                                                                                                          | 1                 | -  | -  | 1                         | -                               | -                      | -                           |
| 8.                   | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                     | 2                 | -  | -  | 2                         | -                               | -                      | -                           |
| 9.                   | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 1                 | -  | -  | 1                         | -                               | -                      | -                           |
| Практический раздел  |                                                                                                                                           |                   |    |    |                           |                                 |                        |                             |
| 10.                  | Тема 1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Сдача контрольных нормативов.                                                    | -                 | 14 | -  | 14                        | -                               | -                      | -                           |
| 11.                  | Тема 2. Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол». Сдача контрольных нормативов.                                              | -                 | 14 | -  | 14                        | -                               | -                      | -                           |
| 12.                  | Тема 3. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. Сдача контрольных нормативов.                                              | -                 | 14 | -  | 14                        | -                               | -                      | -                           |
| 13.                  | Тема 4. Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол». Сдача контрольных нормативов.                                             | -                 | 12 | -  | 12                        | -                               | -                      | -                           |
|                      | Зачет                                                                                                                                     | -                 | -  | -  | -                         | -                               | -                      | -                           |
|                      | Итого:                                                                                                                                    | 18                | 54 | -  | 72                        | -                               | -                      | -                           |

## **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-lyzhnaya-podgotovka-429446>

### **Дополнительная литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Б.Р. Голощапов – М.: Академия, 2001. - 312 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000,2005. - 366 с.
3. 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 , гиря , 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 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.