

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б4.О.01.01 Общая физическая культура**

(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:**  
Тушина О.П., 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 «Общая физическая культура» 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 «Общая физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Общая 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:***

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

***Уметь:***

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.
- выполнять комплекс физкультурных упражнений.

***Владеть:***

- 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:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

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

Настоящая программа по учебной дисциплине «Общая физическая культура» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по прикладной физической культуре в высшей школе..

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 328 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
1	2	-	72	-	72	-	72	-	-	-	-	зачет
2	3	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
2	4	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
3	5	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
3	6	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
<b>Итого:</b>		-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	-	-	-	<b>зачет, зачет, зачет, зачет, 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				
<i>Теоретический раздел</i>								
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		22		22			
2.	<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		22		22			
3.	<b>Тема 3.</b> Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		22		22			
4.	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		22		22			
5.	<b>Тема 5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		22		22			
6.	<b>Тема 6.</b> Спорт. Индивидуальный		22		22			

№ 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				
	выбор видов спорта или систем физических упражнений.							
7.	<b>Тема 7.</b> Основы теории тренировки		22		22			
8.	<b>Тема 8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		22		22			
9.	<b>Тема 9.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.		22		22			
<i>Практический раздел</i>								
10.	<b>Тема 1.</b> Техника выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		22		22			
11.	<b>Тема 2.</b> Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		22		22			
12.	<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		22		22			
13.	<b>Тема 4.</b> Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		22		22			
14.	<b>Тема 5.</b> Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		42		42			
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	-	<b>328</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.
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 / 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, 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 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 «*Общая физическая культура*» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.