

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.05.01 Общая физическая подготовка**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) Психология образования**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (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

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чуракова А.В., старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г.)

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Ерохова Н.В.  
подпись Ф.И.О.

**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.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.                      УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                      УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b>                      - нормы здорового образа жизни;                      - способы физического совершенствования организма;                      - методы и средства физической культуры;                      - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;                      - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.  <b>Уметь:</b>                      - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;                      - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;                      - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;                      - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.  <b>Владеть:</b>                      - 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.</p>

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.04.01Общая физическая подготовка» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений и

является составляющей модуля «Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

#### 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	Сессия	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			общее кол-во часов на СРС	из них – на КР			
1	2	-	328	2	-	-	2	-	322	-	4	зачет	
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
Итого:	-	-	328	2	-	-	2	-	322	-	4	зачет	

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), 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	Основы методики самостоятельных занятий общей физической подготовкой	2	-	-	2	2	322	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>322</b>	<b>4</b>

#### Содержание дисциплины (модуля)

##### Основы методики самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости

от возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/457039>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/467588>
3. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/449973>
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/446683>

### **Дополнительная литература:**

5. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>
6. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>
7. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

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

В образовательном процессе используются:

- спортивный зал (часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, настольный робот DONIC Робо-Понг 545, экран для улавливания мячей START LINE, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная);
- гимнастический зал, стрелковый тир (обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного / лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования,

включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, электронный стрелковый тир);

– тренажерный зал (ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, НМ-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman НМ-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый)).

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. 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. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX

2. Электронная база данных Scopus

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <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 «Б1.В.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.