

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.05.02 Физическое самовоспитание**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-  
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

(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

**очная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедея-  
тельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для физического самовоспитания и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Знать: - теоретические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - современные методы и технологии обучения физическому воспитанию
		Уметь: - применять полученные знания при организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту; - применять современные методы и технологии при занятиях физической культурой и спортом
		Владеть: - средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности; - современными методами диагностики уровня физического развития
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Знать: - общие закономерности обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.
		Уметь: - применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
		Владеть: - основами оказания первой доврачебной помощи обучающимся.

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

Дисциплина «Физическое самовоспитание» относится к вариативной части образовательной.

### 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 3 зачетные единицы или 108 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	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
4	7	3	108	12	24	-	36	8	72	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
<b>Итого:</b>		3	108	12	24	-	36	8	72	-	-	зачет

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

### 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	Организация и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	2	6	-	10	2	20	-
2	Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	8	-	10	2	20	-
3	Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	6	10	-	16	4	32	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>-</b>

## Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Организация и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Управление самостоятельными занятиями. Учет индивидуальных особенностей.

### Тема 2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные средства самостоятельных занятий. Характеристика основных средств самостоятельных занятий: ходьба и бег; плавание; лыжная подготовка; велосипед; ритмическая гимнастика; атлетическая гимнастика и т.д. Интенсивность занятий.

### Тема 3. Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Профилактика травматизма

Самоконтроль за физической подготовленностью. Управление самостоятельными занятиями. Причины травматизма. Техника безопасности.

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

### Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E4E45D47-D530-4373-9028-969E806C052F/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii#page/1>
2. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для СПО / Л. И. Аксенова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 377 с. <https://biblio-online.ru/viewer/C265F583-BABB-4E3D-90A8-FEA7DC4C708E/rannaya-pomosch-detyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya#page/1>
3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. <https://biblio-online.ru/viewer/E5BD91C2-180B-4D73-AE31-F74B81F6A605/zdorovesberegayuschaya-pedagogika#page/1>

### Дополнительная литература:

4. Артюхина, Н. А. Воспитываем детей здоровыми : [закаливание] / Н. А. Артюхина // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 9. - С. 4-6.
5. Жбанова, Е. В. Программа "Береги свое здоровье" на 2014-2018 гг. / Е. В. Жбанова // Классный руководитель. - 2016. - № 8. - С. 84-90.
6. Здоровьесберегающие технологии как средство создания эмпирической модели учителя будущего / Б. Н. Чумаков [и др.] // Биология в школе. - 2016. - № 7. - С. 13-22.
7. Рыдзе, О. А. Здоровьесберегающие технологии обучения младших школьников / О. А. Рыдзе // Начальное образование. - 2016. - № 6. - С. 23-29.

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

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены 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.

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

1. Microsoft Office

2. Coral Draw

#### **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. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

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 может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.