

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.О.04 Физическая культура и спорт

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

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

45.03.02 Лингвистика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Перевод и переводоведение

(наименование направленности (профиля / профилей) / 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

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Чернова О.А., 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 15.03.2023 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, 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 |
|--|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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. | Знать: - нормы здорового образа жизни; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. |
| | | Уметь: - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека. |
| | | Владеть: - 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). |

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

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы.

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 ЗЕ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--|---------|-------------------|---------------------------|-------------------|-----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | Общее количество | из них – на курсовую | | |
| 1 | 1 | 1 | 36 | 10 | 8 | - | 18 | 4 | 18 | - | - | - |
| 1 | 2 | 1 | 36 | 10 | 8 | - | 18 | 4 | 18 | - | - | Зачет |
| ИТОГО в соответствии с учебным планом | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 2 | 72 | 20 | 16 | - | 36 | 8 | 36 | - | - | Зачет |

Интерактивная форма реализуется в виде эстафет, соревнований по виду спорта, «веселых стартов», командных игр, «круговой тренировки», спортивных игр, подвижных игры и т.д. по тематикам дисциплины.

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 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4 | - | - | 4 | - | 6 | - |
| 2 | Основы здорового образа жизни студента | 2 | - | - | 2 | - | 4 | - |
| 3 | Средства и методы физической культуры | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 4 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 5 | Легкая атлетика | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| 6 | Подвижные игры | - | 2 | - | 2 | 1 | 4 | - |
| 7 | Волейбол | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| 8 | Атлетическая гимнастика | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| | Итого за 1 семестр: | 10 | 8 | - | 18 | 4 | 18 | - |
| 9 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 10 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 2 | - | - | 2 | - | 4 | - |
| 11 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| 12 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 | - | - | 2 | - | 4 | - |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 13 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 14 | Лыжный спорт | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| 15 | Общая физическая подготовка | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| 16 | Баскетбол | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - |
| 17 | Гимнастика | - | 2 | - | 2 | 1 | 6 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 2 семестр: | 10 | 8 | - | 18 | 4 | 18 | - |
| | ИТОГО: | 20 | 16 | - | 36 | 8 | 36 | - |

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Средства и методы физической культуры

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Легкая атлетика

Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

Тема 6. Подвижные игры

Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).

Составление учебной карточки подвижной игры по образцу.

Тема 7. Волейбол

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

Тема 8. Атлетическая гимнастика

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подтягивание на перекладине (кол-во раз, юноши).

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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.

Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих внутривузовских и невузовских соревнований.

Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Тема 14. Лыжный спорт

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции на лыжах.

Тема 15. Общая физическая подготовка

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

Тема 16. Баскетбол

Сдача контрольных нормативов по баскетболу - передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м); челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок).

Тема 17. Гимнастика

Сдача контрольного норматива по гимнастике - проведение комплекса ОРУ (б/п), соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.

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

Основная литература:

1. 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>
2. 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>
3. 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>

Дополнительная литература:

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

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 «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.