

Компонент ОПОП 42.03.02 Журналистика , направленность (профиль) Массмедиа
наименование ОПОП

Б1.О.11
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Физическая культура и спорт

Разработчик (и):

___ Щербина Ф..А. ___
ФИО

___ профессор кафедры ФВиС ___
должность

___ канд.мед.наук, д-р биол.наук,

___ доцент ___
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры

___ физического воспитания и спорта ___
наименование кафедры

протокол №_5_ от ___ 02.02.2026 г. ___

Заведующий кафедрой ___ ФВиС ___

___ Шелков М.В. ___
подпись ФИО

Мурманск

2026

Пояснительная записка

Объем дисциплины 2 з.е.

1. **Результаты обучения по дисциплине (модулю)**, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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 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).

2. 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. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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. Ермайшвили. — 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. Ермайшвили. — 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. 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>

5. 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>

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>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Электронная база данных Scopus – URL: <https://www.scopus.com/home.uri>
- 2) Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS – URL: <https://clarivate.com>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре» - URL: <http://www.informio.ru/>
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

[illegible]