

Компонент ОПОП 39.03.01 Экология и природопользование, направленность (профили) Рациональное природопользование и охрана природных территорий

Арктики
наименование ОПОП

Б1.О.30
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик:

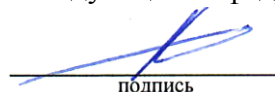
Васюк В.А.
ФИО
ст. преподаватель каф. ФВиС

Утверждено на заседании кафедры

физического воспитания и спорта
наименование кафедры

протокол № 5 от 02.02.2026 г.

Заведующий кафедрой ФВиС


подпись

Шелков М.В.
ФИО

Мурманск
2026

Пояснительная записка

Объем дисциплины 328 час.

- 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	ИД-1УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - 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. Уметь: - 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. 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);

		- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.
--	--	---

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Легкая атлетика.

Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Ознакомление с эстафетным бегом. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие и средние дистанции.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Тема 2. Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Сила и её проявления. Силовая выносливость, методы её развития: работа с собственным весом, работа с партнером. Скоростно-силовая подготовка: прыжковые упражнения, методы развития. Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. Коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.

Сдача контрольных нормативов по атлетической гимнастике.

Тема 3. Волейбол.

Обучение технике игры. Техника стоек и перемещений. Техника владения мячом (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, разновидности подачи). Правила игры в волейбол. Применение различных систем игры в двусторонней игре на занятиях.

Сдача контрольных нормативов по волейболу.

Тема 4. 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 5. Баскетбол.

Обучение технике игры в нападении: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Обучение технике игры в защите: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника овладения мячом и противодействия (выбивание, перехват, взятие отскока). Правила игры в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов по баскетболу.

Тема 6. Лыжный спорт.

Обучение разным способам передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах: освоение основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах, обучение и совершенствование: развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов («ёлочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом». Повороты: переступанием, махом.

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции на лыжах.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление). Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом), соблюдая последовательность упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению самостоятельных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

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://biblioteka-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://biblioteka-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://biblioteka-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) ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре» - URL: <http://www.informio.ru/>

3) Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru/>

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

1) *Офисный пакет Microsoft Office*

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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная								Заочная			
	Семестр							Всего часов	Курс			Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7					
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	18	18	18	18	18	18	18	126	-	-	-	-
Самостоятельная работа	28	28	28	28	30	30	30	202	-	-	-	-
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине / из них в форме практической подготовки	46	46	46	46	48	48	48	328	-	-	-	-
	18	18	18	18	18	18	18	126	-	-	-	-
Формы промежуточной аттестации и текущего контроля												
Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	1/-	-	1/-	-	1/-	1/-	4/-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Легкая атлетика
2	Атлетическая гимнастика
3	Волейбол
4	Подвижные игры
5	Баскетбол
6	Лыжный спорт
7	Общая физическая подготовка