

Компонент ОПОП \_\_\_\_\_ 45.03.02 Лингвистика \_\_\_\_\_

**наименование ОПОП**

## Б1.О.04

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,

\_\_\_\_\_  
ученая степень, звание

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

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», направленности (профилю) «Перевод и переводоведение», объём 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 УК-7<br>Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества<br>ИД-2 УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> методы и средства физической культуры;<br><b>Уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;<br><b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 2. Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спорта. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

#### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам.

Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

#### Тема 3. Основы здорового образа жизни

Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс

самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.

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

Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.

#### **Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма**

Оценка физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля.

#### **Тема 7. Современные подходы к тренировочной деятельности. Применение инновационных подходов в спортивной тренировке.**

Студенческий спорт. Система спортивных мероприятий в России. Единая спортивная классификация.

#### **Тема 8. Олимпийские игры. История возникновения игр. Виды соревнований. Правила.**

#### **Тема 9. Современные олимпийские игры. Олимпийские игры с 1896 года. Олимпийская хартия. Летние и зимние олимпийские игры. Президенты Международного олимпийского комитета.**

#### **Тема 10. Тестирование усвоения материала.**

### **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. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. арктич. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2015 г. (количество экземпляров – 10) - Библиогр. в конце глав.

2. Физическая культура и спорт : конспект лекций для обучающихся всех направлений подготовки и специальностей всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Мурманский арктический университет", Кафедра физического воспитания и спорта ; составители: М. В. Шелков, М. С. Федоренко. - Мурманск : МАУ, 2023. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1076 Кб). - URL: [https://elib.mstu.edu.ru/2024/M\\_24\\_02.pdf](https://elib.mstu.edu.ru/2024/M_24_02.pdf). - Доступ из локальной сети Мурманского арктического университета. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

3. Шелков, М. В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. - Доступ из локальной сети Мурман. арктич. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4. (количество экземпляров – 5)

### **Дополнительная литература:**

4. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. арктич. ун-та. - Загл. с экрана. Т 35

## **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- 1) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»  
- URL: <http://window.edu.ru>
- 2) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL:  
<http://www.consultant.ru/>
- 3) Электронный каталог библиотеки МАУ

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

- 1) Пакет офисных приложений Microsoft Office 2010
- 2) Операционная система Microsoft Windows 7
- 3) Браузер Google Chrome
- 4) Браузер Mozilla Firefox

## 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                                                             |          |          |             | Очно-заочная |          |          |             | Заочная  |          |          |             |
|                                          | Семестр                                                           |          |          | Всего часов | Семестр      |          |          | Всего часов | Курс     |          |          | Всего часов |
|                                          | 1                                                                 | 2        | 3        |             |              |          |          |             | 1        |          |          |             |
| Лекции                                   | 20                                                                | -        | -        | 20          | -            | -        | -        | -           | -        | -        | -        | -           |
| Практические занятия                     | -                                                                 | -        | -        | -           | -            | -        | -        | -           | -        | -        | -        | -           |
| Самостоятельная работа                   | 52                                                                | -        | -        | 52          | -            | -        | -        | -           | -        | -        | -        | -           |
| Подготовка к промежуточной аттестации    | -                                                                 | -        | -        | -           | -            | -        | -        | -           | -        | -        | -        | -           |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>         | <b>72</b>                                                         | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>72</b>   | <b>-</b>     | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>    | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>    |
| / из них в форме практической подготовки | 0                                                                 | -        | -        | 0           | -            | -        | -        | -           | -        | -        | -        | -           |

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

|                       |     |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------|-----|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Экзамен               | -   | - | - | -   | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Зачет/зачет с оценкой | 1/- | - | - | 1/- | - | - | - | - | - | - | - | - |

[illegible]