

Б1.О.16
шифр дисциплины

Физическая культура и спорт

**Мурманск
2025**

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	ИД-1 УК-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры; Уметь: на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; Владеть: 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. - 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

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	72	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

[illegible]