

Государственное образовательное учреждение высшего образования
**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И УПРАВЛЕНИЯ»
(ГОУ ВО КРАГС и У)**

**«КАНМУ СЛУЖБАӦ ДА ВЕСЬКӦДЛЫНЫ ВЕЛӦДАН КОМИ
РЕСПУБЛИКАСА АКАДЕМИЯ»**
вылыс тшупӧда велӧдан канму учреждение
(КСдаВВКРА ВТШВ КУ)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

41.03.01 Зарубежное регионоведение

А.М. Чарина

«16» июня 2017 г.

(в ред. от «21» мая 2020 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки – *41.03.01 Зарубежное регионоведение*

Направленность (профиль) – *«Европейские исследования (финно-угорские страны и регионы)»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная*

Год начала подготовки – *2017*

Сыктывкар
2020

Рабочая программа элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.03.2015 № 202;

- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 05.04.2017 № 301;

- Порядка реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, утвержденного решением Ученого совета ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» от 31.08.2017 № 16.

- учебного плана ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» по направлению 41.03.01 Зарубежное регионоведение (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Европейские исследования (финно-угорские страны и регионы)».

1. Цели и задачи учебной дисциплины

1.1. Цель изучения учебной дисциплины

Целью освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования физкультуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи учебной дисциплины

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы занятий по физкультуре для поддержания здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физкультурой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков по физической культуре, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью занятий физической культурой, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Виды компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлено на формирование общекультурной компетенции:

- ОК-12 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются обязательными для изучения, относятся к вариативной части элективных дисциплин (модулей) программы Блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками, соотношенными с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Формируемые компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
<i>Общекультурные компетенции</i>			
ОК–12 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; научно-биологические и практические основы занятий физической культурой; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; основные принципы формирования индивидуальных комплексов упражнений по физической культуре	уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения своих функциональных и двигательных возможностей; уметь планировать объем и интенсивность индивидуальных занятий по физической культуре	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Объём учебной дисциплины

Очная форма обучения

Дисциплина реализуется в 6-х семестрах

1 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	57,75
Аудиторные занятия (всего):	57,75
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	57,75
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	58
<i>зачётные единицы</i>	-

2 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	53,75
Аудиторные занятия (всего):	53,75
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	53,75
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	54
<i>зачётные единицы</i>	-

3 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	53,75
Аудиторные занятия (всего):	53,75
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	53,75
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	54
<i>зачётные единицы</i>	-

4 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	53,75
Аудиторные занятия (всего):	53,75
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	53,75
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	54
<i>зачётные единицы</i>	-

5 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	53,75
Аудиторные занятия (всего):	53,75
<i>Лекции</i>	53,75
<i>Практические занятия</i>	-
<i>Лабораторные занятия</i>	54
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	
<i>зачётные единицы</i>	54

6 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	53,75
Аудиторные занятия (всего):	53,75
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	53,75
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	0,25*
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
Общая трудоёмкость дисциплины:	
<i>часы</i>	54
<i>зачётные единицы</i>	-

* Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем практическом занятии в семестре.

4. Содержание дисциплины

Темы	Содержание занятий
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОК-12)	<p>Упражнения для разогрева мышц.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах.</p> <p>Комплекс упражнения для выработки техники правильного бега с собственным весом и с утяжелением.</p> <p>Упражнения на развитие силовой выносливости.</p> <p>Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц пресса.</p> <p>Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног.</p> <p>Подтягивания. Отжимания. Использование гантелей.</p> <p>Комплекс упражнений для начинающих.</p> <p>Комплекс упражнений средней сложности.</p>
Тема 2. Атлетическая гимнастика (ОК-12)	<p>Упражнения для формирования умений правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p>Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.</p> <p>Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p>Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте</p>
Тема 3. Настольный теннис (ОК-12)	<p>Изучение правил игры в настольный теннис.</p> <p>Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча.</p> <p>Обучение и совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.</p> <p>Перемещения в стойке.</p>
Тема 4. Фитнес-аэробика (ОК-12)	<p>Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.</p> <p>Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Техника шпагата.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для аэробики в домашних условиях.</p> <p>Классическая аэробика.</p> <p>Упражнения на «правильное» падение и поднятие тяжестей</p>

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

5.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. – 3-е изд., стер. – М.: Издательство «Флинта», 2018. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Флинта», 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>.

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: [16+] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

5.3. Электронно-библиотечная система:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru).

2. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

5.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. справочно-правовая система «Гарант».

2. справочно-правовая система «Консультант Плюс».

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru).

4. Научная электронная библиотека (www.e-library.ru).

5. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

5.5. Ресурсы информационно-документационной сети «Интернет»

1. Физкультура и спорт: теория и методика физического воспитания и спорта (<https://www.fizkulturaisport.ru/>).
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых (<http://www.fizkultura-vsem.ru>).

6. Средства обеспечения освоения учебной дисциплины

В учебном процессе при реализации учебных элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту используются следующие ресурсы:

Информационные технологии	Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
Офисный пакет для работы с документами	Microsoft Office Professional LibreOffice
Информационно-справочные системы	Справочно-правовая система "Консультант Плюс"
	Справочно-правовая система "Гарант"
Электронно-библиотечные системы	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
	Научная электронная библиотека (www.e-library.ru)
	Национальная электронная библиотека (https://нэб.рф)
Электронная почта	Электронная почта в домене krag.ru
Средства для организации вебинаров, телемостов и конференций	Сервисы веб- и видеоконференцсвязи, в том числе BigBlueButton

Сопровождение освоения дисциплины обучающимся возможно с использованием электронной информационно-образовательной среды ГОУ ВО КРАГСиУ, в том числе образовательного портала на основе Moodle (<https://moodle.krag.ru>).

7. Материально-техническое обеспечение освоения учебной дисциплины

При проведении учебных занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту задействована материально-техническая база ГОУ ВО КРАГСиУ, в состав которой входят следующие средства и ресурсы для организации самостоятельной и совместной работы обучающихся с преподавателем:

– учебная аудитория №103 (спортивный зал для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Оснащенность спортивного зала:

Теннисные столы, маты, мешок боксерский, скамьи гимнастические, степплатформы, палки деревянные, коврики напольные, приспособления для растяжки, спортивные тренажеры, турники, шведская стенка, резинки для растяжки, мячи кожаные, гантели, блины спортивные, приспособления для отжимания, хула-хупы алюминиевые, скакалки, мячи утяжеленные.

Для освоения дисциплины в форме самостоятельной работы обучающимся предоставляются:

– помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;

– компьютерные классы, оснащенные современными персональными компьютерами, работающими под управлением операционных систем Microsoft Windows, объединенными в локальную сеть и имеющими выход в Интернет;

– библиотека Академии, книжный фонд которой содержит научно-исследовательскую литературу, научные журналы и труды научных конференций, а также читальный зал;

– серверное оборудование, включающее, в том числе, несколько серверов серии IBM System X, а также виртуальные сервера, работающие под управлением операционных систем Calculate Linux, включенной в Реестр Российского ПО, и Microsoft Windows Server и служащими для размещения различных сервисов и служб, в том числе для обеспечения работы СУБД MySQL и MS SQL Server;

– сетевое коммутационное оборудование, обеспечивающее работу локальной сети, предоставление доступа к сети Internet с общей скоростью подключения 10 Мбит/сек, а также работу беспроводного сегмента сети Wi-Fi в помещениях Академии;

– интерактивные информационные киоски «Инфо»;

– программные и аппаратные средства для проведения видеоконференцсвязи.

Кроме того, в образовательном процессе обучающимися широко используются следующие электронные ресурсы:

– система Internet (скорость подключения – 5 Мбит/сек);

– сайт www.krags.ru;

– беспроводная сеть Wi-Fi (в открытом доступе).