

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уваров Александр Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.07.2023 11:41:02  
Уникальный программный ключ:  
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.20 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
государственная и муниципальная служба

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Формы обучения  
очная

Санкт-Петербург  
2021

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 № 1016, зарегистрирован в Минюсте России 27.08.2020 № 59497.

**Составитель:** канд.пед.наук, доц. Модестов С.Ю., ст.преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
20.05.2021 г., протокол №10.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
20.05.2021 г., протокол № 6.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание ее социальной роли в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 2.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1УК-7 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД - 2УК-7 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД - 3УК-7 Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам в части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ООП ВО и учебном плане по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» опираются на дисциплину «Физическая культура и спорт», а также проходящим параллельно дисциплины «Концепция современного естествознания» и «Безопасность жизнедеятельности».

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	час.	в семестре						
			1	2	3	4	5	6	7
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	66	48	54	54	36	36	34
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>		328	66	48	54	54	36	36	34
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)		328	66	48	54	54	36	36	34
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>									
<i>Вид контроля: зачет в каждом семестре</i>									

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

Разделы дисциплины и виды занятий, изучаемые в каждом из семестров

##### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					Внеауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа				
			Л	ПЗ	С		
1 семестр							
1.	История физической культуры. Основы физической культуры.	66	66				
2 семестр							
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	48	48				
3 семестр							
3.	Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	54	54				
4 семестр							
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	54	54				
5 семестр							
5.	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в	36	36				

	студенческом возрасте				
6 семестр					
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	36	36		
7 семестр					
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	34	34		
<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		
<b>Вид промежуточной аттестации: нет</b>					
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		

### Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	История физической культуры. Основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История зарождения Олимпийских игр.</li> <li>– История развития физической культуры и спорта</li> <li>– Компоненты физической культур.</li> <li>– Основные понятия.</li> <li>– Оздоровительные виды физической культуры.</li> <li>– Виды организации физической культуры.</li> <li>– Основные физические качества.</li> </ul>	О
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание.</li> <li>– Правильное питание.</li> <li>– Фоновые виды физической культуры.</li> <li>– Воздействие упражнений на организм.</li> <li>– Возможные физиологические отклонения при отсутствии необходимо физической нагрузки.</li> <li>– Функциональное состояние организма при занятиях физической культурой.</li> </ul>	
3.	Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные виды спорта</li> <li>– Виды тренировок и нагрузок.</li> <li>– Значение физического развития.</li> <li>– Необходимая нагрузка.</li> <li>– Необходимая физическая нагрузка для студента.</li> </ul>	О
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>– Работоспособность и утомление.</li> <li>– Физическая культура как средство поддержание работоспособности.</li> <li>– Виды физических упражнений для разных профессий.</li> </ul>	О

5.	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическое развитие.</li> <li>– польза физический упражнений в разном возрасте.</li> <li>– Виды телосложений. Влияние физических упражнений при различном телосложении.</li> <li>– Двигательная и функциональная подготовленность, воздействие физических упражнений на них.</li> <li>– Возможности и условия коррекции с помощью физических упражнений.</li> </ul>	О
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельные занятия.</li> <li>– Контроль при самостоятельных занятиях.</li> <li>– Виды тестирований физического развития.</li> <li>– Виды тестирования функционального состояния организма.</li> </ul>	О
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимые знания о специальной физической подготовке.</li> <li>– Активный отдых</li> <li>– Игровые методы активного отдыха.</li> </ul>	О
<b>ИТОГО</b>			<b>зачет</b>

*Примечание:* О – опрос, Д – дискуссия (диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра), ДЗ – домашнее задание (эссе и пр.), Т – тест. Формы контроля не являются жесткими и могут быть заменены преподавателем на другую форму контроля в зависимости от контингента обучающихся с оценкой знаний студентов (дискуссия, диспут, круглый стол, мозговой штурм, ролевая игра). Кроме того, на семинарских занятиях может проводится работа с нормативными документами, изданиями средств информации и прочее, что также оценивается преподавателем.

## 5.2. Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены.

## 5.3. Лекционные занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

История физической культуры. Основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История зарождения Олимпийских игр.</li> <li>– История развития физической культуры и спорта</li> <li>– Компоненты физической культур.</li> <li>– Основные понятия.</li> <li>– Оздоровительные виды физической культуры.</li> <li>– Виды организации физической культуры.</li> <li>– Основные физические качества.</li> </ul>
Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание.</li> <li>– Правильное питание.</li> <li>– Фоновые виды физической культуры.</li> <li>– Воздействие упражнений на организм.</li> <li>– Возможные физиологические отклонения при отсутствии необходимо физической нагрузки.</li> <li>– Функциональное состояние организма при занятиях физической культурой.</li> </ul>
Виды спорта. Необходимые	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные виды спорта</li> </ul>

нагрузки для поддержания физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Виды тренировок и нагрузок.</li> <li>– Значение физического развития.</li> <li>– Необходимая нагрузка.</li> <li>– Необходимая физическая нагрузка для студента.</li> </ul>
Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>– Работоспособность и утомление.</li> <li>– Физическая культура как средство поддержания работоспособности.</li> <li>– Виды физических упражнений для разных профессий.</li> </ul>
Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическое развитие.</li> <li>– польза физических упражнений в разном возрасте.</li> <li>– Виды телосложений. Влияние физических упражнений при различном телосложении.</li> <li>– Двигательная и функциональная подготовленность, воздействие физических упражнений на них.</li> <li>– Возможности и условия коррекции с помощью физических упражнений.</li> </ul>
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельные занятия.</li> <li>– Контроль при самостоятельных занятиях.</li> <li>– Виды тестирований физического развития.</li> <li>– Виды тестирования функционального состояния организма.</li> </ul>
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимые знания о специальной физической подготовке.</li> <li>– Активный отдых</li> <li>– Игровые методы активного отдыха.</li> </ul>

#### **5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

Самостоятельное изучение разделов дисциплины не предусмотрено.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Самостоятельное изучение разделов дисциплины не предусмотрено.

### **7. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

#### **7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции. Лекционные занятия дисциплины проводятся как в классической традиционной форме, так и с ведением интерактивных форм.

#### **7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

### **8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля)**

При реализации аудиторных занятий дисциплины проводятся в форме лекционных занятий в аудитории ЧОУ ВО «Балтийский гуманитарный институт».

## **9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

В соответствии с требованиями с ФГОС ВО и ООП ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление для проведения текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по элективным курсам по физической культуре не проводятся.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ОК-8, закреплённая за дисциплиной, формируется и оценивается на практических занятиях в ходе выполнения спортивных мероприятий.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **10.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

### **10.2. Дополнительная литература**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>. – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по



подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

### 10.3. Периодические издания

Не используются.

### 11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Не используются.

### 12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

При осуществлении образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре информационные технологии и программное обеспечение не применяются, информационно-справочные системы не используются.

### 13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и практических, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

Б1.В.20 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	<b>Ауд. 274</b> <b>Тренажерный зал</b> <b>Оборудование:</b> стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310; беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая; скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLOKETTLE модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEOKETTLE Art-Nr. 07428-550; многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO; APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера;
--	---

	гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы).
--	--

#### **14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Семинарские занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

#### **15. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В основу содержания программы положены требования к знаниям всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Программа предполагает изучение правильного использования физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

В каждом разделе определено содержание общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки и интегральной подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Объем и содержание знаний, которые студенты должны усвоить по Программе соответствуют возрастным особенностям их мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения.

*Направленность учебных занятий на всех ступенях обучения по физической культуре характеризуется:*

- формированием основ знаний о физической деятельности;
- расширением понятия физическая нагрузка, физические упражнения, тренировка;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- овладением студентами умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением знаний о самостоятельных занятиях, о видах контроля и самоконтроля;
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- получением знаний о функциональных возможностях организма;
- получением знаний о профессионально-прикладной физической культуре.
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и самостоятельной двигательной активности обучающихся.

*Ведущему преподавателю дисциплины необходимо:*

- Придерживаться данной рабочей программы в тематическом насыщении занятий по физическому воспитанию
- Проводить занятия на соответствующих лекционных материалов (в зависимости от проводимого раздела)
- Проводить занятия в соответствии с утвержденным расписанием
- Действовать в рамках законов и этических норм, установленных в Российской Федерации и вузе при проведении занятий
- Формировать навыки для самостоятельных занятий спортом и физической культурой