

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 12:45:07
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Физическая культура и спорт (основная группа) **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**
Учебный план b380302_23_МО23.plx
Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 56,5
самостоятельная работа 15,5

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) | | 4 (2.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 15 3/6 | | 15 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 28 | | 28 | | 56 | |
| Иные виды контактной работы | 0,25 | | 0,25 | | 0,5 | |
| Итого ауд. | 28,25 | | 28,25 | | 56,5 | |
| Контактная работа | 28,25 | | 28,25 | | 56,5 | |
| Сам. работа | 7,75 | 56 | 7,75 | 56 | 15,5 | 56 |
| Итого | 36 | 56 | 36 | 56 | 72 | 56 |

Москва 2023

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | 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. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|--|
| Цикл (раздел) ОП: | |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса, а также курса Здоровьесбережение и Элективных дисциплин по физической культуре и спорту |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

ОПК-2: Способен осуществлять сбор, обработку и анализ данных, необходимых для решения поставленных управленческих задач, с использованием современного инструментария и интеллектуальных информационно-аналитических систем;

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|--------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 1. 1.Физическая культура и спорт. | | | | | | |
| 1.1 | 1.Физическая культура и спорт как вид культуры. (вводная лекция) /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.2 | Тема 2. Общие основы теории физической культуры /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.3 | Тема 3. Терминология в физической культуре и спорте. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.4 | Тема 4.Анатомия и физиология человека. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.5 | Тема 5 .Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.6 | Тема 6. Циклические виды спорта. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.7 | Тема 7.Водные виды спорта. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.8 | Тема 8. Игровые виды спорта. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.9 | Тема 9. Единоборства. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.10 | Тема 10. Туризм ориентирование, прикладные виды . /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.11 | Тема 11. Тяжелая атлетика, гантельная гимнастика, гиревой спорт. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.12 | Тема 12. Фитнес /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.13 | Тема 13. Зимние виды спорта. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |
| 1.14 | Тема 14ю Оказание первой доврачебной помощи. /СР/ | 2 | 4 | | | 0 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Оценочные средства

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)