

Документ с открытым ключом
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 06.08.2026 12:27:05
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.О.03.03 Элективные курсы по физической культуре и спорту
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Форма обучения: очная

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования-
по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное
управление (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1016)

Петропавловск-Камчатский
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направления подготовки

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в базовая часть «модули» - Б1.О.03.03. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективная курсы по физической культуре и спорту» формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Элективная курсы по физической культуре и спорту» является: 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (с указанием шифра компетенции):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
--------------------------------	---	---------------------------------

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	УК6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; УК6.2 Понимает важность	Знать: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь: - эффективно планировать и
принципов образования в течение всей жизни:	планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; УК6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть: - методами управления собственным временем. - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной

		социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328ч

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов
	Очно
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	328
4.1.1. аудиторная работа	а
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	328
лабораторные занятия	
4.1.2. внеаудиторная работа	в
в том числе:	
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
курсовое проектирование/работа	
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	328

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля): ОЧНО:

Практические - 328 ч. Всего часов 328 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость в акад. часах		Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно		Очно		Очно		Очно		Очно	
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.	72				72					

2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	72			72					
3	Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр	72			72					
4	Спортивные игры. Настольный теннис . Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой. Изучение, овладение основными технико тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	72			72					
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис,	40			40					

л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

2.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) <i>(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего</i>
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
2	упражнений. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
3	Техника подвижных игр. Основы выполнения техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
4	Спортивные игры. Настольный теннис. Ознакомление с исходными положениями,	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе
5	способами передвижений и Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе

культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	
---	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
3	Подвижные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами подвижных игр.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
4	Спортивные игры. Настольный теннис. Ознакомление с исходными положениями, способами передвижений и держания ракетки (хватки). Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой. Изучение, овладение основными технико -тактическими приёмами игры. Совершенствование навыков игры. Правила игры и основы судейства.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
5	Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, л/атлетика, рекреационная физическая культура). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.2.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература

1. **Физическая культура и спорт:** учебник для вузов / под ред. Л. А. Ибрагимова. — М.: Юрайт, 2026. — 380 с.
2. **Элективные курсы по физической культуре:** учебное пособие для бакалавров ГМУ / А. В. Смирнов, К. С. Петров. — СПб.: Питер, 2025. — 240 с.
3. **Физическая культура студента:** учебник / Е. М. Кузнецова. — М.: Инфра-М, 2025. — 310 с.
4. **Управление физической культурой и спортом в муниципальных образованиях:** учебное пособие / под ред. Л. А. Дмитриева. — М.: КноРус, 2025. — 215 с.
5. **Теория и методика физической культуры:** учебник / В. П. Сидоров. — М.: КноРус, 2025. — 340 с.
6. **Прикладная физическая культура на государственной службе:** учебник / О. В. Морозова. — М.: Дашков и Ко, 2025. — 198 с.
7. **Здоровьесберегающие технологии в высшем образовании:** учебное пособие / под ред. Н. П. Тихонова. — М.: Инфра-М, 2025. — 185 с.
8. **Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров:** учебник / В. А. Соколов. — Новосибирск: НГТУ, 2024. — 220 с.
9. **Организация спортивно-массовой работы в регионах:** учебник / С. В. Николаев. — Екатеринбург: Изд-во УрФУ, 2024. — 254 с.
10. **Основы здорового образа жизни государственного служащего:** учебное пособие / Т. А. Васильева. — СПб.: Лань, 2025. — 164 с.
11. **Физическая культура: оздоровительные системы и фитнес-технологии:** учебник / А. Д. Козлов. — М.: Дело РАНХиГС, 2024. — 270 с.
12. **Правовое регулирование физической культуры и спорта в РФ:** учебник / Р. С. Семенов. — М.: Юрайт, 2024. — 296 с.
13. **Самостоятельная физическая тренировка студентов:** учебное пособие / И. В. Федоров. — М.: Юрайт, 2024. — 188 с.
14. **Мониторинг физического состояния и здоровья молодежи:** учебное пособие / М. А. Киселев. — Томск: Изд-во ТГУ, 2024. — 150 с.
15. **Лечебная физическая культура и адаптивный спорт:** учебник / Е. П. Никитина. — М.: Магистр, 2023. — 210 с.
16. **Спортивный менеджмент и маркетинг в ГМУ:** учебное пособие / К. Д. Воробьев. — М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2025. — 182 с.
17. **Социология физической культуры и спорта:** учебник / М. В. Чернов. — СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2024. — 224 с.
18. **Психология физической культуры и стресс-менеджмент:** учебное пособие / А. А. Лебедев. — М.: Юрайт, 2024. — 176 с.
19. **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности:** учебник / В. С. Горбунов. — М.: Инфра-М, 2024. — 260 с.
20. **Диагностика и контроль в элективных курсах по физической культуре:** учебное пособие / Д. М. Волков. — М.: Изд-во МГУ, 2023. — 134 с.

Дополнительная литература

21. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузе:** методические указания / под ред. И. И. Попова. — М.: Юрайт, 2024. — 96 с.
22. **Профилактика профессиональных заболеваний управленческого персонала средствами физической культуры:** монография / И. В. Макаров, А. С. Смирнов. — СПб.: Питер, 2024. — 160 с.
- 23.

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. «Цифровая библиотека IPRsmart www.iprbookshop.ru
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ <https://icdlib.nspu.ru/>
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>

3.2.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал). 683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная д. 4,	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации спортивный зал (учебный корпус №1). Основное оборудование: скамейки гимнастические – 6, степплатформы – 12, стол теннисный DONIK – 3, сетка DONIK – 5, сетка волейбольная, профессиональная – 1. сетка волейбольная с нейлон. тросом – 3, бодибар 3 кг – 20, гантели (различные) – 25, дробы, доски для дартса – 3, кольца Aerofit – 25, медицинболы 1,5 кг. – 5, мешок боксерский – 1, мячи баскетбольные (различные) – 15, мячи волейбольные (различные) – 15, мячи для большого тенниса – 6. насос – 1, секундомеры – 2, мячи гимнастические – 10, мячи для художественной гимнастики – 5, мячи для настольного тенниса – 25, воланы перьевые – 30, обручи стальные утяжеленные – 10, ракетки для настольного тенниса – 10, ракетки для бадминтона – 10, резина Aerofit – 20, скакалки с мягкими ручками – 20, турник – 1, упоры для отжимания – 5, шведские стенки – 3, эспандеры (различные) – 8, ленты эластичные – 10, маты гимнастические – 5, маты для йоги – 15, защита футбольная-наколенники – 2, карематы – 20, мячи для шейпинга (фитболы) – 20, мячи футбольные – 2, палки гимнастические – 10, сетки баскетбольные – 4, утяжелители (различные) – 10, весы напольные – 1, приборы для измерения давления – 2.