Приложение к ОПОП по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** (уровень бакалавриата), Направленность (профиль) программы «**Государственная и муниципальная служба»,** утв. приказом ректора ОмГА 28.03.2022 № 28

Частное учреждение образовательная организация высшего образования

«Омская гуманитарная академия»

Кафедра «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор, д.фил.н., профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев

 28.03.2022 г.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**физическая культура И СПОРТ**

Б1.Б.25

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования –

программе бакалавриата

(программа академического бакалавриата)

Направление подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы

 **«Государственная и муниципальная служба»**

Виды профессиональной деятельности: организационно-управленческая (основной), информационно-методическая, коммуникативная, вспомогательно-технологическая (исполнительская), организационно-регулирующая.

**Для обучающихся:**

очной формы обучения 2019 года набора соответственно

заочной формы обучения 2019/2020 года набора соответственно

Омск, 2022

Составитель:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.А. Сергиевич /

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

Протокол от 25 марта 2022 г. № 8

Зав. кафедрой д.и.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.В. Греков /

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Наименование дисциплины |  |  |
| 2. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы |  |  |
| 3. | Указание места дисциплины в структуре образовательной программы |  |  |
| 4. | Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся |  |  |
| 5. | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий |  |  |
| 5.1.5.2.5.3.6. | Тематический план для очной формы обученияТематический план для заочной формы обученияСодержание дисциплиныПеречень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине |  |  |
| 7. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины |  |  |
| 8. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины |  |  |
| 9. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины |  |  |
| 10. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем |  |  |
| 11. | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине |  |  |

***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:***

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10.12.2014 N 1567 (зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 N 35894) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУ ОО ВО **«Омская гуманитарная академия»** (*далее – Академия; ОмГА*):

- «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);

- «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Государственная и муниципальная служба»; форма обучения – заочная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 № 28.

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Государственная и муниципальная служба»; форма обучения – очная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 № 28.

**Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт» в течение 2022/2023 учебного года:**

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Государственная и муниципальная служба»; вид учебной деятельности – программа академического бакалавриата; виды профессиональной деятельности: организационно-управленческая (основной), информационно-методическая, коммуникативная, вспомогательно-технологическая (исполнительская), организационно-регулирующая; очная и заочная формы обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в разработанную ранее рабочую программу дисциплины **«Физическая культура и спорт»** в течение 2022/2023 учебного года.

**1. Наименование дисциплины: Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт»**

**2.** **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных**

**с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

 В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10.12.2014 N 1567 (зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 N 35894) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования), при разработке основной профессиональной образовательной программы (*далее - ОПОП*) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников.

Процесс изучения дисциплины **«Физическая культура и спорт»** направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции) | Код компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8 | *Знать:* * сущность понятий «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни);
* сущность понятия «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления);
* сущность понятия «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация), а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;
* социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
* роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности;
* методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

*Уметь:* * самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
* использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами сорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма).

*Владеть:* * понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта; - личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
* должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
* навыками рефлексии и само коррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием.
 |

1. **Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

 Дисциплина **Б1.Б.25 «Физическая культура и спорт**» является дисциплиной базовой части блока Б1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Коддисцип-лины | Наименованиедисциплины | Содержательно-логические связи | Коды форми-руемых компе-тенций |
| Наименование дисциплин, практик |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Б1.Б.25 | Физическая культура и спорт | Физическая культура (образовательные программы среднего общего образования; образовательные программы среднего профессионального образования)  | Успешное освоение дисциплины закладывает основы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8 |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем учебной дисциплины – 2 зачетные единицы – 72 академических часа

Из них:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| Контактная работа | 36 | 10 |
| *Лекций* | 18 | 2 |
| *Лабораторных работ* |  |  |
| *Практических занятий* | 18 | 8 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 36 | 58 |
| Контроль |  | 4 |
| Формы промежуточной аттестации | Зачет в 6 семестре | Зачет в 6 семестре |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Тематический план для очной формы обучения**

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела дисциплины |   | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Раздел I. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| Тема № 1. Основные принципы здорового образа жизни  | Всего часов | 2  |   |  | 4 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | *2* |  |  |  | ***2*** |
| Тема № 2. Здоровье человека как ценность, Факторы, определяющие здоровье | Всего часов | 2  |   | 2  | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | *2* |  | *2* |  | ***4*** |
| Тема № 3. Здоровый образ жизни, его составляющие. Требования к организации и ведению здорового образа жизни | Всего часов | 2  |   |  2 | 2 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  | *2* |  | ***2*** |
| Раздел II. Социально-биологические основы физической культуры |
| Тема № 4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система | Всего часов |  2 |   |  2 | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 5. Функциональные показатели состояния организма | Всего часов |  2 |   | 2 | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 6. Самоконтроль при занятиях физической культурой | Всего часов | 2  |   | 2 | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Раздел III. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| Тема № 7. Характеристика средств, форм и методов физической культуры | Всего часов |  2 |   | 2  | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 8. Основные принципы оздоровительной тренировки | Всего часов | 2  |   | 2 | 4 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 9. Характеристика базовых видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений | Всего часов | 2  |   | 2  | 2 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Особенности выбора вида физической активности с учетом характера трудовой деятельности, индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся | Всего часов |   |   | 2 | 4 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | 18 | 0 | 18 | 36 | **72** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | *4* |  | *4* |  | ***8*** |
| Контроль (зачет) |   |   |   |   |   |  |
| Итого с зачетом |  |  |  |  |  | ***72*** |

**5.2. Тематический план для заочной формы обучения**

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела дисциплины |   | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Раздел I. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| Тема № 1.Основные принципы здорового образа жизни  | Всего часов | 2 |   | 2 | 6 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  | *2* |  | ***2*** |
| Тема № 2. Здоровье человека как ценность, Факторы, определяющие здоровье | Всего часов |   |   |   | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 3. Здоровый образ жизни, его составляющие. Требования к организации и ведению здорового образа жизни | Всего часов |   |   |   | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Раздел II. Социально-биологические основы физической культуры |
| Тема № 4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система | Всего часов |   |   |   | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 5. Функциональные показатели состояния организма | Всего часов |   |   | 2 | 4 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 6. Самоконтроль при занятиях физической культурой | Всего часов |   |   | 2 | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Раздел III. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| Тема № 7. Характеристика средств, форм и методов физической культуры | Всего часов |   |   |   | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 8. Основные принципы оздоровительной тренировки | Всего часов |   |   | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 9. Характеристика базовых видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений | Всего часов |   |   |   | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Особенности выбора вида физической активности с учетом характера трудовой деятельности, индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся | Всего часов |   |   |  | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | 2 |  | 8 | 58 | **68** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* |  |  | *2* |  | ***2*** |
| Контроль (зачет) |   |   |   |   |   | **4** |
| Итого с зачетом |  |  |  |  |  | ***72*** |

***\* Примечания:***

**а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** согласно требованиям **частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пунктов 16, 38** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

**б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями **статьи 79** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **раздела III** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (***при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий***).

**в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:**

При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями **частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пункта 20** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с **частью 5 статьи 5** Федерального закона **от 05.05.2014 № 84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося).

**г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:**

При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям **пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34** Федерального закона Российской Федерации **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»; **пункта 43** Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

**5.3. Содержание дисциплины**

**Тема №1. Основные принципы здорового образа жизни.**

Понятие здоровье человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье. Вредные привычки. Содержательный досуг. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание. Три уровня ценности здоровья:

• биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;

• социальный – здоровье как мера социальной активности и деятельного отношения индивида к миру;

• личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления

**Тема №2. Здоровье человека как ценность.**

Элементы здорового образа жизни. Соблюдение режима труда и отдыха. Питания и сна. Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Целесообразность режима двигательной активности. Содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность. Факторы, определяющие здоровье.

**Тема № 3. Здоровый образ жизни, его составляющие.**

Естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие). Гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности). Их комплексное взаимодействие. Требования к организации и ведению здорового образа жизни. Утомление. Распорядок дня. Рациональное питание. Чередование нагрузки (физической, умственной) и отдыха. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Основные составляющие здорового образа жизни:

- режим труда и отдыха;

- организацию сна;

- режим питания;

- организацию двигательной активности;

- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

- профилактику вредных привычек;

- культуру межличностного общения;

- психофизическую регуляцию организма;

- культуру сексуального поведения.

**Тема № 4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.**

Гомеостаз. Костная, мышечная, нервная дыхательная пищеварительная система. Влияние физических нагрузок на различные органы и системы человека. Адаптация.

**Тема № 5. Функциональные показатели состояния организма.**

Контроль за динамикой физической подготовленности. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности Тесты, отражающих уровень развития основных физических качеств:

- скоростно-силовой подготовленности,

-силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин;

- общей выносливости.

Функциональные показатели нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, и мышечной системы.

**Тема № 6. Самоконтроль при занятиях физической культурой.**

Задачи самоконтроля . Виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Дневник самоконтроля (его составляющие) Объективные и субъективные методы контроля.

**Тема № 7. Характеристика средств, форм и методов физической культуры.**

Физические упражнения. Учебные и внеучебные занятия. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Туризм. Гигиеническая утренняя зарядка. Спортивные соревнования. Физкультурная пауза и физкультминутка. Метод неспецифического характера (общепедагогические: объяснение, рассказ и беседа. метод демонстрации, методы изучения действия в целом и по частям).Метод специфического характера (характерные именно для физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

**Тема № 8. Основные принципы оздоровительной тренировки.**

Принцип доступности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип «не навреди». Принцип биологической целесообразности. Принцип интеграции. Принцип индивидуализации. Принципы возрастных изменений в организме. Принцип половых различий. Принцип красоты и эстетической целесообразности. Принцип биоритмической структуры. Программно-целевой принцип. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.

**Тема № 9. Характеристика базовых видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений.**

Циклические виды спорта. Выносливость. Оздоровительная ходьба. Бег трусцой. Бег. Езда на велосипеде. Плавание. Единоборства. Скорость и сила. Ловкость и координация. Акробатика. Гимнастика. Аэробика. Дыхательная гимнастика: Стрельниковой. Ци-Гун. Восточные системы оздоровления. Йога. Ушу. Тай-цзи-чжуань

 **Тема № 10. Особенности выбора вида физической активности с учетом характера трудовой деятельности, индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся.**

Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Модельные характеристики спортсмена. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений: перспективное; годичное; текущее; оперативное. Физическая подготовленность в избранном виде спорта.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» / Е.А. Сергиевич – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2022.
2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.
3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.
4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

***Основная:***

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 280 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

***Дополнительная:***

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Германов Г.Н. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун В.Г., Витун Е.В. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры / Иваницкий М.Ф. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, Спорт, 2016. — 624 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52107.html>
4. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС IPRBooks. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. Ресурсы издательства Elsevier. Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>
6. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
7. Журналы Кембриджского университета. Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>
8. Журналы Оксфордского университета. Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>
9. Словари и энциклопедии на Академике. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>
10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: <http://www.benran.ru>
11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>
12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>
13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>

Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для того чтобы успешно освоить дисциплину «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны выполнить следующие методические указания.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для подготовки к практическим занятиям**:**

По учебному плану лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены. Обучающийся, тем не менее, обязан ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями по дисциплине «Физическая культура и спорт», например, виды, правила игр, классификация стратегий и тактик игры и т.п. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для **самостоятельной работы:**

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студентов осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа студентов в аудиторное время может включать: − конспектирование (составление тезисов); − выполнение контрольных работ; − работу со справочной и методической литературой; − работу с нормативными правовыми актами; − выступления с докладами, сообщениями на конференциях; − участие в тестировании и др.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» может включать:

1. Лекционные и практические занятия

2. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

3. Соревнования по избранным видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол) различного уровня;

4. Самостоятельное (и с помощью преподавателя) составление индивидуальных программ, комплексов физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья, развитие и совершенствовании физических качеств;

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, избранным видом спорта и туризмом;

6. Участие в спортивных мероприятиях и праздниках Академии.

Общими рекомендациями обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы является требование, по которому, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно необходимо посоветоваться с врачом, вашим преподавателем и учитывать состояние своего здоровья.

Прежде, чем заняться самостоятельными видами занятий по физической культуре и спорту, необходимо подготовить спортивную экипировку (спортивный костюм и обувь), соответствующие виду занятий избранным видом спорта.

При выполнении внеаудиторных самостоятельных занятий следует соблюдать правила:

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Физические нагрузки в избранном виде спорта должны соответствовать вашим функциональным возможностям. Форсирование физических нагрузок может привести к переутомлению и к кратковременной нетрудоспособности. Физические нагрузки и их сложность в избранном необходимо повышать постепенно, систематически контролируя реакцию организма на них.

2. При составлении плана внеаудиторных самостоятельных занятий в избранном виде спорта, необходимо включать упражнения для развития всех физических качеств (выносливости, силы, скорости, координации и т.д.). Что поможет достичь более высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

3. Необходимо помнить, что результат тренировок в избранном виде спорта, зависит от регулярности, а перерывы (3-4 дня и более) между занятиями нивелируют эффект предыдущих занятий.

4. Для того чтобы сохранялись высокая активность и желание заниматься избранным видом спорта, необходима смена места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий. Для повышения функциональных возможностей своего организма необходимы занятия на открытом воздухе (в парке, сквере).

5. Для повышения эффективности тренировочных занятий целесообразно музыкальное сопровождение. Это снижает монотонность выполняемых физических упражнений в тренировочном занятии и способствует хорошему настроению.

6. При занятиях избранным видом спорта необходимо соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение сложности физических упражнений, объема и интенсивности физических и психологически нагрузок. Правильное чередование нагрузок и отдыха между тренировочными занятиями в микроциклах и упражнениями с учетом вашей тренированности. Необходимо помнить, что более трудные в физическом плане упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. Физические нагрузки в мезоциклах должны носить волнообразный характер.

7. Тренировочные занятия необходимо начинать с разминки, затем в основной части занятия выполнить запланированную физическую нагрузку, а закончить занятия заминкой (упражнениями на расслабление и гибкость).

8. Так же в тренировочном процессе избранным виде спорта необходимо использовать педагогические средства восстановления, средства восстановления и повышения спортивной работоспособности (массаж, гидро, вибро, термовоздействия витаминизация.).

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Рекомендуются включить в тренировочный процесс комплексы физических упражнений для выполнения самостоятельной работы физической культуре элементы легкой атлетики, игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол и др.).

Общефизической подготовки

1. Упражнения для укрепления мышц спины

2. Упражнения для мышц брюшного пресса

3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

4. Упражнения на гибкость

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения на растяжку и подвижность суставов

7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

 Способствующие воспитанию выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Выполняя физические упражнения, запланированной индивидуальной программы в избранном виде спорта необходим самоконтроль - ведение дневника с фиксацией частоты сердечных сокращений, АД давления, ритма дыхания, выполненной физической нагрузкой, сна, аппетита.

**Подготовка к промежуточной аттестации**:

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов, нормативов и требований к выполнению физических упражнений, определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- регулярно посещать практические занятия, овладевая техникой игр, вести дневник состояний при осуществлении самостоятельной работы, предоставить его преподавателю в период аттестации.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При проведении занятий лекционного типа активно используется компьютерная техника для демонстрации компьютерных презентаций с помощью программы Microsoft Power Point, видеоматериалов, слайдов.

На практических занятиях студенты представляют компьютерные презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:

• доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем (ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

• фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

• проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

• формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

• взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

• сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

• обработка текстовой, графической и эмпирической информации;

• подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;

• самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

• использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.

• компьютерное тестирование;

• демонстрация мультимедийных материалов.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

• Microsoft Windows 10 Professional

• Microsoft Windows XP Professional SP3

• Microsoft Office Professional 2007 Russian

• Свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом LibreOffice 6.0.3.2 Stable

• Антивирус Касперского

• Cистема управления курсами LMS Русский Moodle 3KL

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

• Справочная правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>

• Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://edu.garant.ru/omga/>

• Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>

• Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>

• Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>

• Союз социальных педагогов и социальных работников [www.ssopir.ru](http://www.ssopir.ru)

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по образовательной программе по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» Академия располагает материально-технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/1

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций: учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, PSPP, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, VirtualBox, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru

 Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Интернет шлюз Traffic Inspector, Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ».

Спортивный зал 360 м2 , расположенный в учебном корпусе Академии по адресу г. Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а; две раздевалки: мужская (24м2) и женская (17,4 м2); шкафчик для хранения одежды 18Х2, в раздевалках имеются душевые (по 5,3 м2 каждая) и туалетные комнаты (в мужской раздевалке 2,2 м2, в женской – 2,6 м2). В раздевалках расположены индивидуальные шкафчики в количестве 36, по 18 в каждой раздевалке. Спортивный инвентарь для проведения занятий: мячи волейбольные – 5 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; Мячи баскетбольные – 5 шт.; Щиты баскетбольные с кольцом стационарные 2 шт.; Мяч футбольный – 1 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.; Мячи для настольного тенниса 1 уп.; шведская стенка – 6 шт.; вспомогательное оборудование для подтягивания – 6 шт.; маты гимнастические – 4 шт.; коврики гимнастические – 10 шт.; обруч гимнастический – 4 шт.; канат гимнастический – 1 шт.; Сетка бадминтонная 2 шт.

Ракетки бадминтонные 7 шт.; Воланы бадминтонные 3 шт.; насос для накачивания мячей – 1 шт; скакалки гимнастические – 5 шт.; мецинбол – 2 шт.; резиновый эспандер. – 1 шт. Стол (1 шт.), стул (2 шт.), Скамейки 6 шт. Тележка для мячей 1 шт.Ворота футбольные 2 шт.Силовые тренажеры в парке 5 шт.;

Помещение (ауд. 219 учебного корпуса,) для самостоятельной индивидуальной теоретической работы обучающихся по дисциплине «Игровые виды спорта ( волейбол)» (находящееся по адресу г.Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а), оснащено компьютерной техникой(Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007) с высокоскоростным подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.