



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор



О.В. Шергина

«16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Направление подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 23.03.01 "Технология транспортных процессов"

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является дисциплиной Базовой части программы Блока 1 и изучается на 1 и 2 курсе заочной формы обучения.

Для изучения дисциплины студент должен:

– знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта.

– уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте.

– владеть системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, самоорганизации ЗОЖ при выполнении учебной, профессиональной, а также социокультурной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» студент должен иметь

представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет - з.е., 328 часов.

Вид учебной работы	Заочная форма обучения		
	Всего часов	из них на курсе	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	328	180	148
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего			
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Тренажерная подготовка			
Самостоятельная работа, всего	328	180	148
В том числе:			
Курсовая работа / проект			
Расчетно-графическая работа (задание)			
Контрольная работа			
Коллоквиум			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы	328	180	148
Промежуточная аттестация: зачет	-	-	-

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

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины – не предусмотрены учебным планом

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная

4.2. Лабораторные работы – не предусмотрены учебным планом

№ п/п	Номер раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание лабораторных работ	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная

4.3. Практические/семинарские занятия – не предусмотрены учебным планом

№ п/п	Номер раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание семинарских / практических занятий	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка (теория + практика)	Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование работы, ее вид	Выходные данные	Автор(ы)
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учеб. пособие. М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)	Виленски М. Я., Горшков А.Г.
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности	учебное пособие /. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/73088.html . — Режим доступа: для авторизир.	С. В. Филина, С. Н. Дудкина, Г. П. Панов, Л. А. Трухачева

3	Физическая культура и спорт в современных профессиях :	учебное пособие — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей	А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко.
---	--	---	--

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе

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

Название	Автор	Вид издания	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
Физическая культура	Лысова И.А.	Учебное пособие	М.: Московский гуманитарный университет, 2011. 161— с. http://www.iprbookshop.ru/8625
Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М. Я., Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Дополнительная литература			
Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н	Учебное пособие	М.: Академия, 2005
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности	С. В. Филина, С. Н. Дудкина, Г. П. Панов, Л. А. Трухачева	учебное пособие	Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/73088.html . — Режим доступа: для авторизир.
Физическая культура и спорт в современных профессиях	А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко.	учебное пособие	Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1	Сайт ГТО	https://gto.ru/

9. Описание материально-технической базы и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база	Спортивный зал 36x18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.). Тренажерный зал 9x18 м: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.) Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база (практические занятия, текущий контроль и промежуточная аттестация)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ***Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям***

Лекции являются основным видом учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний.

Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных основных и дополнительных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета).

В тетради для конспектов лекций должны быть поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. Вопросы, возникшие в ходе лекций, рекомендуется делать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям (лабораторным работам, семинарам), экзамену/зачету, контрольным тестам, коллоквиумам, при выполнении самостоятельных заданий.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, рекомендуемой основной и дополнительной литературы, содержанием рекомендованных Интернет-ресурсов. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и движущие силы и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

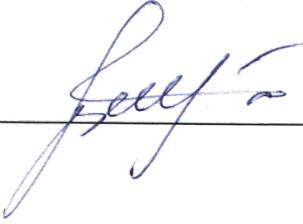
Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, экзамену/зачету, выполнение домашних практических заданий (рефератов, расчетно-графических заданий/работ, курсовых проектор/работ, оформление отчетов по лабораторным работам и практическим заданиям, решение задач, изучение теоретического материала, вынесенного на самостоятельное изучение, изучение отдельных функций прикладного программного обеспечения и т.д.).

Составитель: к.т.н. Дмитриева Т.В.

Зав. кафедрой: к.с/х.н., к.т.н., доцент Шергина О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
естественнонаучных и технических дисциплин
и утверждена на 2022/2023 учебный год

Протокол № 9 от 16 июня 2022 г.

Зав. кафедрой:  / Шергина О.В./



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)
(Приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины "Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Самостоятельная работа	ОК-8	зачет

3. Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	не зачтено		зачтено		
ОК-8 Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и	зачет

образа жизни;	здорового образа жизни		культуры и здорового образа жизни	здорового образа жизни	
<i>ОК-8</i> Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средств и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	зачет
<i>ОК-8</i> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и проф. деятельности	Сформированные владения навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	зачет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Вид промежуточной аттестации: зачет – исследовательская работа (реферат)

Студенты заочного отделения в конце каждого курса представляют выполненные самостоятельно исследовательские (реферативные) работы

Перечень тем письменных работ для подготовки рефератов по итогам первого курса

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика для беременных.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.

Перечень тем письменных работ для подготовки рефератов по итогам второго курса

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Роль физической культуры в подготовке бакалавра.
3. Значение занятий физическими упражнениями для организма человека. Их влияние на внутренние органы и системы (кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная).
4. Профессионально-прикладная физическая культура (производственная гимнастика, физкультминутка и др.). Задачи, средства и формы. Профессиональные заболевания.
5. Осанка. Типы, пути формирования и коррекции.
6. Рациональное питание. Питание для работающих, диета для больных. Энергетическая ценность продукта.
7. Оздоровительные системы физических упражнений. Современные системы физических упражнений прикладной направленности (атлетическая гимнастика, единоборства, аэробика, фитнес и др.)
8. Физкультурно-оздоровительная работа на производстве.
9. Здоровье и двигательная активность человека. Причины возникновения гиподинамии.
10. Гигиена физических упражнений. Гигиенические требования к проведению занятий.
11. Закаливание как один из видов профилактики простудных заболеваний. Гигиенические основы закаливания.
12. Формирования профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта (внимание, мышление, волевые качества, смелость и т.д.)
13. Развитие и воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
14. Значение разминки при занятиях физкультурой и спортом, ее влияние на организм; виды разминок, примеры.
15. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности с помощью средств физической культуры и спорта (искривление позвоночника, плоскостопие, ожирение, близорукость и др.) Комплексы корригирующих упражнений.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование, основные формы и организация. Дневник самоконтроля.
17. Спорт в жизни студента. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта (йога, ушу, армрестлинг, керлинг, фитнес-аэробика и др.)
18. Утомление и переутомление при физической и умственной деятельности человека. Восстановление. Рекреация. Биологические ритмы и работоспособность.
19. Физическая активность женщин. Особенности самостоятельных занятий женщин.
20. Техника и практика игры в баскетбол. Современные правила игры.
21. Техника и тактика игры в волейбол. Современные правила игры.
22. Техника и тактика игры в футбол. Современные правила игры.
23. Легкая атлетика. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину.
24. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.
25. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.
26. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта. Профилактика и виды травматизма.
27. Понятие лечебной физической культуры. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
28. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений .
29. Аутогенная тренировка.

Показатели, критерии и шкала оценивания письменной работы (реферата)

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА, ПРОЕКТА)			
Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания теме и плану реферата; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; – уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. 	10	
Грамотность изложения и качество оформления работы	<ul style="list-style-type: none"> – правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – научный стиль изложения. 	5	
Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	<ul style="list-style-type: none"> – степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; – полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. – дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы; – новизна поданного материала и рассмотренной проблемы 	5	
Общая оценка за выполнение		20	
II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА			
Соответствие содержания доклада содержанию работы		5	
Выделение основной мысли работы		5	
Качество изложения материала. Правильность и		5	

точность речи во время защиты реферата			
Общая оценка за доклад		15	
III. ОЦЕНКА ПРЕЗЕНТАЦИИ			
Дизайн и оформление слайдов		3	
Слайды представлены в логической последовательности		3	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)		3	
Общая оценка за презентацию		9	
IV. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		6	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		50	

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Если обучающийся набирает от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;
от 80 до 89% - оценка «хорошо»,
от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,
менее 60% - оценка «неудовлетворительно».