



Федеральное агентство морского и речного транспорта
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения 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: 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль: Государственное и муниципальное управление в социальной сфере

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Котлас
2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

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, физического самосовершенствования, 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, 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» студент должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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

4.1. Содержание разделов (тем) практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание практических занятий	Кол-во час.	
			очная	заочная
1 курс				
1	Легкоатлетическая подготовка	Обучение элементам техники бега на дистанцию 2000м, 3000м, 100м. Обучение технике низкого старта. Обучение технике ходьбы. Прыжка в длину с места. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание.	-	-
2	Самоконтроль занимающихся физической культуры	Обучение методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры.	-	-
3	Силовая подготовка	Обучение технике выполнения упражнений на силу. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	-	-
4	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составлению индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.). Обучение основам гигиены, самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.	-	-
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	-	-
Всего за 1 курс			-	-
2 курс				
6	Легкоатлетическая подготовка	Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание.	-	-
7	Силовая подготовка	Совершенствование техники выполнения упражнений на силу. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	-	-
8	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составлению индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия.	-	-

	программ	Инструкторская практика.		
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	-	-
	Всего за 2 курс		-	-
	3 курс			
6	Легкоатлетическая подготовка	Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000м, 3000м, 100м. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание.	-	-
7	Силовая подготовка	Совершенствование техники выполнения упражнений на силу. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.	-	-
8	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составлению индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия.	-	-
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	-	-
	Всего за 3 курс		-	-
	Всего за 1,2,3 курсы		-	-

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	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]	Учебное пособие для вузов./Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания	Ветков Н.Е.

	(МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	
--	---	--

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

Основная литература

1. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Дополнительная литература

1. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента Учебное пособие М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
2. Лечебная физическая культура Под ред. Попова С.Н Учебное пособие М.: Академия, 2005
3. Физическая культура студента Учебник М. "Гардарики" 2004

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

№ п/п	Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1	Образовательный портал «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»	http://edu.gumrf.ru
2	Университетская библиотека онлайн	http://biblioclub.ru
3	Электронная библиотека Лань	www.lanbook.com

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	<p>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</p>	<p>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).</p>	

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекционные занятия по данному предмету не предусмотрены ОПОП.

10.2. 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.

10.3. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, самостоятельную подготовку к тренировкам, изучение правил организации и проведения соревнований по избранному виду спорта, правил сдачи норм комплекса ГТО и т.п., зачету.

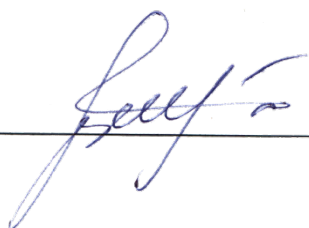
Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и технических дисциплин и утверждена на 2023-2024 учебный год

Протокол № 9 от «16» июня 2023 г.

Зав. кафедрой: _____



/ Шергина О.В./