



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 Физическая культура и спорт

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 «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура» студент должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

| Вид учебной работы | Заочная форма обучения | | |
|--|------------------------|---------------------|-----------|
| | Всего часов | из них в семестре № | |
| | | 1,2 | 3,4 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 36 | 36 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего | 10 | 4 | 6 |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Практические занятия | - | - | - |
| Лабораторные работы | - | - | - |
| Тренажерная подготовка | - | - | - |
| Самостоятельная работа, всего | 62 | 32 | 30 |
| В том числе: | | | |
| Курсовая работа / проект | - | - | - |
| Расчетно-графическая работа (задание) | - | - | - |
| Контрольная работа | - | - | - |
| Коллоквиум | - | - | - |
| Реферат | - | - | - |
| Другие виды самостоятельной работы | 62 | 32 | 30 |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 0 | 0 |

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

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела (темы) дисциплины | Трудоемкость в часах по формам обучения | |
|-------|---|---|---|---------|
| | | | | заочная |
| 1 | Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» (ФК) и ее организация в вузах. ФК и С как социальные феномены общества. Современное состояние ФК и С. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. ФК личности. Деятельная сущность ФК в различных сферах жизни. Ценности ФК. ФК как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе. | | 1 |
| 2 | Социально-биологические | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся | | 1 |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | основы ФК | биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства ФК и С в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | | |
| 3 | Основы здорового образа и стиля жизни студентов | Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. ЗОЖ и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ. | | 1 |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | 1 |
| 5 | Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания | I часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование психических качеств в процессе физического воспитания. | | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | <p>II часть. ОФП, ее цели и задачи. СФП. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий ФУ. Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) как основная форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.</p> | | |
| 6 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> | | 1 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | <p>I часть. Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-</p> | | 1 |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | | <p>прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов и курсантов.</p> | | |
| 8 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | <p>Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.</p> <p>Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.</p> <p>Задачи ПФК – подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности и др.</p> | | 1 |
| 9 | Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ) | <p>Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.</p> | | 1 |
| 10 | Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта | <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования</p> | | 1 |

| | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|
| | или систем физических упражнений | спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы ФУ. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|

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) | 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. Подготовка к теоретическому зачету по материалам лекций. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С. Выполнение реферативной работы. |

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. |

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 | Архангельская обл., г. Котлас, ул. Заполярная, д. 19 Кабинет № 148 «Безопасность жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда. Общеобразовательные дисциплины» | Доступ в Интернет. Комплект учебной мебели (столы, стулья, доска); компьютер в сборе (системный блок (Intel Celeron 2,6 GHz, 1 Gb), монитор Samsung 740N ЖК, клавиатура, мышь) – 1 шт., локальная компьютерная сеть, учебно-наглядные пособия | Microsoft Windows XP Professional (контракт №323/08 от 22.12.2008 г. ИП Кабаков Е.Л.); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Libre Office (текстовый редактор Writer, редактор таблиц Calc, редактор презентаций Impress и прочее) (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL v3+, The Document Foundation); PDF-XChange Viewer (распространяется бесплатно, Freeware, лицензия EULA V1-7.x., Tracker Software Products Ltd); AIMP (распространяется бесплатно, Freeware для домашнего и коммерческого использования, Artem Izmaylov); XnView (распространяется бесплатно, Freeware для частного некоммерческого или образовательного использования, XnSoft); Media Player Classic - Home Cinema (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, MPC-HC Team); Mozilla Firefox (распространяется свободно, лицензия Mozilla Public License и GNU GPL, Mozilla Corporation); 7-zip (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL, правообладатель Igor Pavlov)); Adobe Flash Player (распространяется свободно, лицензия ADOBE PCSLA, |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|
| | | | правообладатель Adobe Systems Inc.). |
| 2 | 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>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.).</p> <p>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.)</p> <p>Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).</p> | |

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, эзачету, выполнение домашних практических заданий (рефератов, сообщений).

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./