



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)
Балтийская государственная академия рыбопромыслового флота

Начальник УРОПСИ
В.А. Мельникова

Рабочая программа дисциплин
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
«ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»

основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета

РАЗРАБОТЧИК

УРОПСИ

Кафедра физической культуры, секция физической культуры и спорта

1 ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Целью освоения дисциплин является формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплин также происходит:

- освоение роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

1.2 Процесс изучения дисциплин направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по программам бакалавриата и специалитета, реализуемых в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота «БГАРФ».

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплинам (модулям), соотнесенные с установленными компетенциями

Код и наименование компетенции	Дисциплины	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура и спорт; Практическая подготовка по физической культуре и занятию спортом (элективные курсы)</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; - принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; - возможности адаптационных резервов организма человека; - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способами и средствами организации здорового образа жизни; опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

2 ТРУДОЁМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО НЕЙ

2.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Базис университета и относится к блоку 1 обязательной части основных профессиональных образовательных программ бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в модуль «Физическая культура и спорт» и относится к блоку 1 обязательной части основных профессиональных образовательных программ специалитета.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.), т.е. 72 академических часов (54 астр. часов) контактной и самостоятельной учебной работы студента; работой, связанной с текущей и промежуточной (заключительной) аттестацией по дисциплине.

Распределение трудоемкости освоения дисциплины по семестрам, видам учебной работы студента, а также формы контроля приведены ниже.

Таблица 2 - Объем (трудоемкость освоения) в очной форме обучения и структура дисциплины

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа					СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Физическая культура и спорт	4	3	2	72	12	-	4	-	0,15	55,85	-
Итого по дисциплине:			2	72	12	-	4	-	0,15	55,85	-

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

Таблица 3 - Объем (трудоемкость освоения) в заочной форме обучения и структура дисциплины¹

Наименование	Курс	Сессия	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа				СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
						Лек	Лаб	Пр	РЭ		
Физическая культура и спорт	1	Зим.	контр., 3	2	36	2	-	-	-	34	-
		Летн.			36	-	-	-	-	32	4
Итого по дисциплине:				2	72	2	-	-	-	66	4

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

Таблица 4 - Объем (трудоемкость освоения) в заочной форме обучения и структура дисциплины²

Наименование	Семестр	Форма контроля	з.е.	Акад. часов	Контактная работа						СРС	Подготовка и аттестация в период сессии
					УЗ	Лек	Лаб	Пр	РЭ	КА		
Физическая культура и спорт	2	3, контр.,	2	72	-	2	-	-	-	0,65	65,5	3,85
Итого по дисциплине:			2	72	-	2	-	-	-	0,65	65,5	3,85

Обозначения: 3 – зачет; Лек – лекционные занятия; Лаб - лабораторные занятия; Пр – практические занятия; РЭ – контактная работа с преподавателем в ЭИОС; КА – контактная работа, консультации, инд.занятия, практики и аттестации; СРС – самостоятельная работа студентов

¹ Для основных профессиональных образовательных программ бакалавриата.

² Для основных профессиональных образовательных программ специалитета.

2.2 Дисциплина «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» относится к отдельному блоку «Комплексные модули», является обязательной для освоения, не переводятся в з.е. и не включается в объем программ бакалавриата и специалитета.

Трудоемкость элективной дисциплины «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» составляет 328 академических часов контактной работы студента.

Формы аттестации по дисциплине в очной форме обучения по направлениям бакалавриата и специалитета - зачет в 1, 3 семестрах.

Формы аттестации по дисциплине в заочной форме обучения по программам специалитета по специальностям: 26.05.05 Судовождение (специализация «Промысловое судовождение»), 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок (специализация «Эксплуатация главной судовой двигательной установки»), 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» (специализация «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики) - зачет в 1, 3 семестрах.

На каждый семестр в очной форме обучения отводится по 64 часа практических занятий, включающих в себя легкоатлетическую подготовку на открытом воздухе и занятия избранным видом спорта, и по 18 часов на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия физической культурой студентам заочной и очно-заочной форм обучения предлагается осуществлять самостоятельно.

2.3 Краткое содержание дисциплины «Физическая культура и спорт».

Основные понятия в области физической культуры и спорта: физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, их организационно-правовые основы, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, допинг в спорте и его негативные последствия. Научные основы физической культуры: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система, воздействие различных сред на организм человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, двигательная активность как жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.

Здоровье человека: здоровый образ жизни и его составляющие, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, коррекция здоровья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Виды спорта. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Физическая культура в профессиональной деятельности, её назначение и средства. Психофизические модели работников, реабилитация в учебной и профессиональной деятельности.

3 УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Учебно-методическое обеспечение дисциплины приведено в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Перечень основной и дополнительной литературы

Наименование дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
Физическая культура и спорт	<p>1. Евсеев Ю.И Физическая культура Феникс, 2014 Издание: 9-е Уровень образования: Бакалавриат ,в т.ч электронный ресурс/ https://e.lanbook.com/book/</p> <p>2. Гилев Г.А., Каткова А.М. Физическое воспитание студентов Московский педагогический государственный университет, 2018 Учебник, Уровень образования: Бакалавриат в т.ч /электронный ресурс/ https://e.lanbook.com/book/</p> <p>3. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Спорт-Человек ,2016 Уровень образования: Бакалавриат, Магистратура в т.ч электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/</p>	<p>1. Грязева Е.Д., Жукова М.В., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. Флинта,2015 Издание: 2-е Уровень образования: Бакалавриат, Аспирантура в т.ч электронный ресурс/ https://e.lanbook.com/book/</p> <p>2.Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры Юрайт, 2018 учебник и практикум для академического бакалавриата в т.ч /электронный ресурс/ https://biblio-online.ru/</p>

Таблица 7 – Перечень периодических изданий, учебно-методических пособий и нормативной литературы

Наименование дисциплины	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
Физическая культура и спорт	<p>1. Научно-методический журнал «Вестник спортивной науки»</p> <p>2. Журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»</p> <p>3. Журнал «Культура физическая и здоровье»</p>	<p>1. Ткаченко Е. Н. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений (зарядка, производственная гимнастика, разминка). Методические рекомендации для курсантов и студентов.,Изд-во БГАРФ - Калининград, 2016.в т.ч /электронный ресурс/ http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</p>

Наименование дисциплины	Периодические издания	Учебно-методические пособия, нормативная литература
		<p>2.Аверьянова М.М., Клименко О.А. Скоростно-силовая подготовка на занятиях по физической культуре студентов и курсантов в высшем учебном заведении. Методические указания., Калининград: Изд-во БГАРФ, 2017. в т.ч /электронный ресурс/http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</p> <p>3.Ретивых Ю.И, Багров И.Л. Ведение дневника самоконтроля студентом специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие для студентов и курсантов, Калининград: Изд-во БГАРФ, 2015. в т.ч /электронный ресурс/http://bgarf.ru/academy/biblioteka/</p> <p>4.Зайцев А.А. Организация и содержание самостоятельных занятий силовыми упражнениями Методическое. пособие для студентов вузов всех специальностей ФГОУ ВПО "КГТУ". – Калининград,2015.в т.ч /электронный ресурс/www.klgtu.ru/library/</p> <p>5.Луценко С.Я. Физическая культура. Подготовительная часть занятия. Учеб.-метод. пособие для студентов вузов по проведению метод.-практ. занятий по физкультуре - Калининград: КГТУ, 2016. в т.ч /электронный ресурс/www.klgtu.ru/library/</p> <p>6.Зайцева В.Ф. Организация и содержание физкультурных пауз на учебных занятиях. Учеб.- метод. пособие для студ. и аспирантов вузов. - Калининград: ФГБОУ ВПО "КГТУ", 2015 в т.ч /электронный ресурс/www.klgtu.ru/library/</p>

4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Информационные технологии

В ходе освоения дисциплины, обучающиеся используют возможности интерактивной коммуникации со всеми участниками и заинтересованными сторонами образовательного процесса, ресурсы и информационные технологии посредством электронной информационной образовательной среды университета.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обучающимся по образовательной программе обеспечивается доступ (удаленный доступ), а также перечень лицензионного программного обеспечения определяется в рабочей программе и подлежит обновлению при необходимости.

Электронные образовательные ресурсы:

Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков: <https://stepik.org/catalog>

Образовательная платформа: <https://openedu.ru>

Состав современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационных справочных систем (ИСС).

- Страница кафедры физической культуры КГТУ:

https://www.klgtu.ru/divisions/kafedra_fizicheskoy_kultury

- Учебник по физической культуре в вузе:

https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

- Журнал «Теория и практика физической культуры»: <http://www.teoriya.ru/ru>

- Журнал «Легкая атлетика»: <https://rusathletics.info/journal>

- Журнал «Спортивная жизнь России»:

https://rusneb.ru/collections/1875_zhurnal_sportivnaya_zhizn_rossii/

- Журнал «Физкультура и спорт»:

https://rusneb.ru/collections/1617_zhurnal_fizkultura_i_sport/

- Официальный сайт студенческого спортивного союза России: <http://www.studsport.ru>

- Официальный сайт FISU - International University Sports Federation: <http://www.fisu.net>

5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудиторные занятия проводятся в специализированных аудиториях с мультимедийным оборудованием, в компьютерных классах, а также в других аудиториях университета согласно расписанию занятий.

Консультации проводятся в соответствии с расписанием консультаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

При освоении дисциплины используется программное обеспечение общего назначения и специализированное программное обеспечение.

Перечень соответствующих помещений и их оснащения размещен на официальном сайте университета в информационно - телекоммуникационной сети Интернет.

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении к рабочей программе дисциплины (утверждается отдельно).

Оценивание результатов обучения может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

При оценивании результатов обучения также могут применяться бесплатные мобильные приложения. Например, Pacer (шагомер) и Strava (социальная сеть, используемая для контроля тренировок).

7 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура и спорт», «Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)» представляет собой компонент основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета по направлениям и специальностям, реализуемых в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота «БГАРФ».

Рабочая программа дисциплин разработана управлением разработки образовательных программ и стратегического планирования совместно с кафедрой физической культуры.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии кафедры физической культуры (протокол № 8 от 13.05.2024 г.).

Заведующий кафедрой  А.А. Зайцев