Компонент ОПОП

26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики наименование опоп

Специализация:

Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики Б1.0.29 шифр дисцилины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины (модуля)	Физическая культура и спорт
Разработчик (и):	Утверждено на заседании кафедры
Шелков М.В Фио	физвоспитания и спорта наименование кафедры
зав.кафедрой ФВиС	протокол № 9 от 23.05.2022 г.
должность	
<u>к.п.н.</u> , профессор	Заведующий кафедрой ФВиС
ученая степень, звание	полимо био

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению по специальности 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», утвержденного приказом Минобрнауки РФ 15.03.2018 № 193, требований Международной Конвенции ПДНВ (с поправками) для конвенционных специальностей ИМА МГТУ и учебного плана в составе ОПОП по специальности 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», специализации «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 2019 года начала подготовки, утвержденного Ученым советом МГТУ 28.02.2019 г, протокол №7.

1. Объем дисциплины 2 з.е.

2. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетен-	Индикаторы	и ооразовательнои программои Результаты обучения по дисци-	Соответствие					
ции	-	достижения плине (модулю)						
ции	компетенций ^і	плине (модулю)	Кодексу ПДНВ ¹					
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научнопрактические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Таблица А-III/6 Использование спасательных средств Таблица А-III/6 Вклад в безопасность персонала и судна					

3. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спор-

та. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в

электронном курсе в ЭИОС МГТУ;

- методические указания к выполнению практических, самостоятельных, контрольных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
 - задания текущего контроля;
 - задания промежуточной аттестации;
 - задания внутренней оценки качества образования.
- **5.** Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

- 1. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т" . Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. Загл. с экрана. Имеется печ. аналог 2015 г. (количество экземпляров 10) Библиогр. в конце глав. http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf
- 2. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. Загл. с экрана. Т 35 http://elib.mstu.edu.ru/2015/M 15 55.pdf
- 3. Шелков, М. В.Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. 98 с. Имеется электрон. аналог 2017 г. Библиогр.: с. 93-98. ISBN 978-5-86185-932-5 : 115-34. http://elib.mstu.edu.ru/2017/U_17_16.pdf (количество экземпляров -25)
- 4. Шелков, М. В.Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. Загл. с экрана. Имеется печ. аналог 2013 г. ISBN 978-5-86185-731-4.

http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN 13 10.pdf (количество экземпляров – 5)

Дополнительная литература:

- 5. Шелков, М. В. Заполярный олимп [Электронный ресурс] : Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области : монография / М. В. Шелков; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,6 Мб). Мурманск : Изд-во МГТУ, 2010. Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. Загл. с экрана. http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN 11 14.pdf
- 6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. 250 с. : ил. Библиогр.: с. 235-238

http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN 17 6.pdf (количество экземпляров – 10)

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»_- URL: http://window.edu.ru
 - 2) Справочно-правовая система. Консультант Плюс URL: http://www.consultant.ru/
 - 3) Электронный каталог библиотеки МГТУ http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/-.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Операционная система Microsoft Windows Vista
- 3) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

- **9.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:
- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МГТУ;

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения												
Вид учебной			Заочная										
нагрузки		Семе	Всего	Семестр					Всего				
	1					часов	1					часов	

Лекции	10	-	-	-	-	-	10	4	ı	ı	-	1	4
Практические за-			_										_
КИТКН	_	_	_	_	=	_	•	ı	_	-	_	_	_
Лабораторные ра- боты	-	-	ı	-	ı	1	ı	ı	ı	ı	-	ı	-
Самостоятельная работа студента	62		-	-	-	-	62	64	ı	ı	-	ı	64
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1
КСР	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
Всего часов по дисциплине	72	-	-	-	-	-	72	72					72

Формы промежуточного и текущего контроля

n													
Экзамен	-	-	-	-	-		•	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оцен-	۱.,												
кой	1/-	-	-	-	-	-	1/-	1/-	-	-	-	-	1/-
Курсовая работа													
(проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-
Количество рас-													
четно-графических	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
работ													
Количество кон-													
трольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефе-													
ратов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-