

Компонент ОПОП _____ 19.03.03 Продукты питания животного происхождения _____
наименование ОПОП

Б1.О.12
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Физическая культура и спорт

Разработчик (и):

Щербина Ф.А.
ФИО

профессор кафедры ФВиС
должность

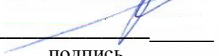
д.б.н, к.м.н,
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры

физвоспитания и спорта
наименование кафедры

протокол № 10 от 10.06.2021 г.

Заведующий кафедрой ФВиС


подпись Шелков М.В.
ФИО

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 936 от 11.08.2020г., учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», направленности (профилю) «Технологии обработки водных биологических ресурсов на судах и береговых предприятиях», утвержденного Ученым советом МГТУ 25.06.2021 г., протокол №15. Объем дисциплины 2 з.е.

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

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1УК7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД2УК7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методы и средства физической культуры Уметь: на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности Владеть: - методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. 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 спорта. 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 самостоятельных 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 бакалавриата, 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.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Все го часов	Семестр			Все го часов	Семестр/Курс			Все го часов
	1	2	3						1	2	3	
Лекции	10	-	-	10	-	-	-	-	2	-	-	2
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	62	-	-	62	-	-	-	-	66	-	-	66
Контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Всего часов по дисциплине	72	-	-	72	-	-	-	-	72	-	-	72
/ из них в форме практической подготовки	0	-	-	0	-	-	-	-	0	-	-	0

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	1/-	-	-	1/-	-	-	-	-	1/-	-	-	1/-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	1/-	-	-	-