

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт**

Профиль
Институт
Кафедра
Специальность

Судовождение на морских и внутренних водных путях
морского и речного флота им. Героя Советского Союза М.П. Девятаева - Казанский филиал
Кафедра электромеханических объектов водного транспорта
26.05.05 Судовождение

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		1
Лекции	2 Часы	2
Контактная самостоятельная работа	70 Часы	70

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б1.О.01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Обязательная часть)	72

3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Контактная самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика бег (спринт, средние/длинные дистанции, барьеры, эстафеты), спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья и пробеги по шоссе/пересеченной местности.	0,5 Часы	17,5 Часы	18 Часы
2	Гимнастика Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, передвижения строем. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гантели), упражнения на развитие гибкости, силы и координации. Упражнения на снарядах: опорные прыжки, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки, мосты, акробатические комбинации. Ритмическая/оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений под музыку, направленные на повышение кардиовыносливости	0,5 Часы	17,5 Часы	18 Часы
3	Спортивные и подвижные игры Изучение роли игры в физической культуре, правил спортивных игр, методик организации подвижных игр (сбор, объяснение, руководство, подведение итогов). Обучение техническим и тактическим приемам. Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	0,5 Часы	17,5 Часы	18 Часы
4	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств: Сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений. Базовые упражнения: Бег, ходьба, прыжки, отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями (гантели, гири).	0,5 Часы	17,5 Часы	18 Часы

4. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения (

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у обучающегося следующих компетенций:

№ п/п	компетенции	Индикатор достижения		
		Знать	Уметь	Владеть
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7.У.1 организовывать и проводить мероприятия по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.В.1 навыками физической деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

5.1 Помещения и оборудование

№ п/п	Вид помещений	Оснащение помещений	№ помещений
1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий	оборудование и технические средства обучения ()	4
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	4

5.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование
1	Microsoft Office Professional Plus 2016 (Договор №44/109-15 от 28.12.2015 (бессрочно))
2	Microsoft Office ProPlus 2013 (Договор №44/59-18 от 09.04.2018 (бессрочно))

5.3 Карта обеспеченности печатными и(или) электронными изданиями и электронными образовательными ресурсами

№ п/п	Наименование источника	Год издания	Ресурс	Количество экземпляров
1				
2	Баранов, А.Н.; Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта; учебно-методическое пособие; Баранов, А.Н.-Н.Новгород, ВГУВТ; <null> ;	2 019	Текст	50
3	Баранов, А.Н.; Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта; учебно-методическое пособие; Баранов, А.Н.-Н.Новгород, <null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 019	Электронный ресурс	0
4	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Слаутина, С.А. Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород, <null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 020	Электронный ресурс	0
5	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Слаутина, С.А. Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород, ВГУВТ; <null> ;	2 020	Текст	50
6	Баранов, А.Н.; Физическое воспитание студентов и курсантов. Дистанционное обучение; учебно-методическое пособие для студентов и курсантов: [по всем направлениям подготовки]; Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю.-Н.Новгород, ВГУВТ; <null> ;	2 024	Текст	50

7	Крайнова, В.В. Методические указания по организации и выполнению внеаудиторной (самостоятельной) работы [Электронный ресурс] : для преподавателей и студ. по направлениям подготовки (спец.) высш.и сред.проф.образования / В. В. Крайнова ; ВГУВТ. - Н.Новгород, 2018. - 1 текст/файл. - Авторский вариант. – Режим доступа: http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf	2 018	Электронный ресурс	0
---	---	-------	--------------------	---

Программа предусматривает возможность применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Электронная информационно-образовательная среда университета с возможностью доступа к информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" - Режим доступа: <http://www.eios.vsuwt.ru/>.

5.4 Современные профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование
1	Статистический сборник: Транспорт в России- Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312
2	Центральная база статистических данных - Режим доступа: http://cbsd.gks.ru/

5.5 Информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
1	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
2	Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: http://www.garant.ru (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный)