

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура в обеспечении здоровья**

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	3	5
Лекции	6 Часы	2	2	2
Контактная самостоятельная работа	322 Часы	62	142	118

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б1.Э.Д01.01.01	Блок 1 Дисциплины (модули) вариативная часть	328

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.	1,5 Часы	80,5 Часы	82 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, перекувырки, стойки, мосты, акробатические комбинации. Ритмическая/оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений под музыку, направленные на повышение кардиовыносливости	1,5 Часы	80,5 Часы	82 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.	1,5 Часы	80,5 Часы	82 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).	1,5 Часы	80,5 Часы	82 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	Журавлев, Ю.А.;Силовая подготовка студентов;учебно-метод.пособие по организации самостоят.занятий студентов, преподавателей и сотрудников ВГАВТ;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГАВТ; <null> ;	2 006	Текст	56
3	Медведев, И.В.;Организация самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта;учебно-метод.рекомендации по организации здорового образа жизни и самостоят.занятий студ.очн.и заочн.формы обучения, сотрудников и преподавателей...;Медведев, И.В.-Н.Новгород,ВГАВТ; <null> ;	2 007	Текст	60
4	Слаутина, С.А.;Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов по общей физической подготовке;учебно-метод.указания для самостоят.использ.студ.очн.и заочн.формы обучения, сотрудников и преподавателями ВГАВТ;Слаутина, С.А.-Н.Новгород,ВГАВТ; <null> ;	2 006	Текст	63
5	Баранов, А.Н.;Движение - это жизнь;учебно-метод.рекомендации по организации здорового образа жизни и самостоят.занятий студ.очн.и заочн.обучения, сотрудников и преподавателей ВГАВТ;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 008	Электронный ресурс	0
6	Сорокина, Е.Н.;Фитнес - как средство оздоровления;учебно-метод.пособие по организации самостоятельных занятий студентов, курсантов, преподавателей и сотрудников;Алехин, Ю.Е.Баранов, А.Н.Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 016	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)