

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

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

|               |                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Профиль       | Эксплуатация судовых энергетических установок судов смешанного река-море плавания     |
| Институт      | морского и речного флота им. Героя Советского Союза М.П. Девятаева - Казанский филиал |
| Кафедра       | Кафедра электромеханических объектов водного транспорта                               |
| Специальность | 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок                                |

**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                    | 85       | 95 | 142 |

**2. Место дисциплины в структуре ООП**

| Код дисциплины | Наименование блока                           | Трудоемкость дисциплины, з.е. |
|----------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| Б1.Э.Д01.1.1   | 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 | 79 Часы                           | 80,5 Часы |
| 2     | Гимнастика Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, передвижения строем.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):<br>упражнения без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гантели), упражнения на развитие гибкости, силы и координации.<br>Упражнения на снарядах: опорные прыжки, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне.<br>Акробатические упражнения: кувырки, перекувы, стойки, мосты, акробатические комбинации.<br>Ритмическая/оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений под музыку, направленные на повышение кардиовыносливости | 1,5 Часы | 79 Часы                           | 80,5 Часы |
| 3     | Спортивные и подвижные игры Изучение роли игры в физической культуре, правил спортивных игр, методик организации подвижных игр (сбор, объяснение, руководство, подведение итогов).<br>Обучение техническим и тактическим приемам. Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,5 Часы | 79 Часы                           | 80,5 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 | 85 Часы                           | 86,5 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:<br><a href="http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312">http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312</a> |
| 2     | Центральная база статистических данных - Режим доступа: <a href="http://cbsd.gks.ru/">http://cbsd.gks.ru/</a>                                                                                                                                                                                       |

#### 5.5 Информационные справочные системы

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