

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Волжский государственный университет водного транспорта"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор документа: BE413C98AA7CC7A0835354FA

Владелец: Салахов Ильяс Рахимзянович

Действителен: с 22.05.2026 до 15.08.2027

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        |
| Практические занятия | 64 Часы                     | 64       |
| Практическая работа  | 8 Часы                      | 8        |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практические занятия | Практическая 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16 Часы              | 2 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 | 16 Часы              | 2 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16 Часы              | 2 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16 Часы              | 2 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: <a href="http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf">http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf</a> | 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: <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://cbds.gks.ru/">http://cbds.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> (договор от 02.02.2015 г.)   |
| 2     | Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный) |