

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 / Нюркина Э. Е.  
 подпись (Ф.И.О.)

26 июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|   |  |
|---|--|
| Наименование основной образовательной программы | Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем |
| Наименование дисциплины                         | <b>Б.1.Б.01.1 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</b>     |
| Факультет                                       | Институт экономики, управления и права   |
| Кафедра   | Кафедра физического воспитания и спорта  |
| Направление подготовки/специальность            | 23.03.01 Технология транспортных процессов   |
| Профиль/специализация                           | Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем |

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

| Вид занятий                       | Очная форма обучения, часы* |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    | Заочная форма обучения*, часы** |    |     |     |   |   | Общая трудоемкость, з.е. |     |
|-----------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|---------------------------------|----|-----|-----|---|---|--------------------------|-----|
|                                   | № семестра                  |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    | № курса                         |    |     |     |   |   |                          |     |
|                                   | 1                           | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Σ                               | 1  | 2   | 3   | 4 | 5 |                          | 6   |
| лекции                            |                             |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |                                 | 2  | 2   | 2   |   |   |                          | 6   |
| практические занятия              | 34                          | 38 | 68 | 76 | 48 | 64 |   |   |   |    |    | 328                             |    |     |     |   |   |                          |     |
| лабораторные работы               |                             |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |                                 |    |     |     |   |   |                          |     |
| контактная самостоятельная работа |                             |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |                                 |    |     |     |   |   |                          |     |
| экзамен                           |                             |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |                                 |    |     |     |   |   |                          |     |
| самостоятельная работа            |                             |    |    |    |    |    |   |   |   |    |    |                                 | 70 | 142 | 110 |   |   |                          | 322 |
| Всего                             | 34                          | 38 | 68 | 76 | 48 | 64 |   |   |   |    |    | 328                             | 72 | 144 | 112 |   |   |                          | 328 |

\* - здесь и далее указываются академические часы

\*\* - для поступивших до 2017 года, здесь и далее указываются часы по заочной форме обучения

Распределение форм контроля по семестрам (курсам)

| Форма контроля         | Очная форма обучения |     |     |     |     |     |     |   |   |    |    | Заочная форма обучения*, часы** |     |     |   |   |   |
|------------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|----|----|---------------------------------|-----|-----|---|---|---|
|                        | № семестра           |     |     |     |     |     |     |   |   |    |    | № курса                         |     |     |   |   |   |
|                        | 1                    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8 | 9 | 10 | 11 | 1                               | 2   | 3   | 4 | 5 | 6 |
| экзамен                |                      |     |     |     |     |     |     |   |   |    |    |                                 |     |     |   |   |   |
| зачет с оценкой        |                      |     |     |     |     |     |     |   |   |    |    |                                 |     |     |   |   |   |
| зачет                  |                      | зач | зач | зач | зач | зач | зач |   |   |    |    | зач                             | зач | зач |   |   |   |
| курсовая работа/проект |                      |     |     |     |     |     |     |   |   |    |    |                                 |     |     |   |   |   |

г. Нижний Новгород

2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки:

ФГОС 23.03.01 Технология транспортных процессов от 06.03.2015 № 165

Автор(ы) программы К.Ю. Журавлев

*(Ф.И.О.)*

А.Н. Баранов

*(Ф.И.О.)*

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 17 от 23 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой

/

Гурьянов М. С. /

*подпись*

*(Ф.И.О.)*

23 июня 2020 г.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП

|                   |   |                               |
|-------------------|---|-------------------------------|
| Код дисциплины    | Наименование блока                            | Трудоемкость дисциплины, з.е. |
| <b>Б.1.Б.01.1</b> | Блок 1 Дисциплины (модули) (Элективная часть) |                               |

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

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

| № | Компетенция   | Планируемые результаты освоения дисциплины                              |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   |   | Знать   | Уметь  | Владеть   |
| 1 | способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |







|     |   |   |  |   |    |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|---|--|---|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3.1 | Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | 5 |  | 5 | 15 |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания должного уровня физ.подготовленности.Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики.       | 5 |  | 5 | 5  |  |  |  |  |  |  | 5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность   | 5 |  | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,само массаж ,обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности. | 5 |  | 5 | 8  |  |  |  |  |  |  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





|          |  |   |  |   |    |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|---|--|---|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3.1<br>0 | Правила личной и общественной гигиены, способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности | 6 |  | 6 | 14 |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|---|--|---|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| <b>4. Карта обеспеченности дисциплины литературой (печатные и(или) электронные образовательные ресурсы)</b> |  |             |                        |
|---|--|-------------|------------------------|
| №   | Наименование источника   | Год издания | Количество экземпляров |
| 1   | Журавлев, Ю.А.;Физическое воспитание студентов Волжской государственной академии водного транспорта;учебно-метод.пособие для студентов, преподавателей, деканов, сотрудников;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,Изд-во ВГАВТ;   | 2010        | 66                     |
| 2   | Журавлев, Ю.А.;Физическая культура;курс лекций для студ.и курсантов всех спец.очн.и заочн.обучения;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,Изд-во ВГАВТ;   | 2015        | 50                     |
| 3   | Журавлев, Ю.А.;Практикум по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни;метод.пособие по подготовке к экзаменам для студ.и курсантов всех спец.очн.и заочн.обучения;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,Изд-во ВГАВТ;  | 2015        | 50                     |
| 4   | ;Практикум-консультации по методике и практике физического воспитания и организации здорового образа жизни;учеб.пособие для студ.и курсантов очн.и заочн.обучения;-Н.Новгород,Изд-во ВГАВТ;  | 2015        | 50                     |
| 5   | Журавлев, Ю.А.;Физическая культура;курс лекций для студ.и курсантов всех спец.очн.и заочн.обучения;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>   | 2015        | 0                      |
| 6   | Крайнова, В.В.;Методические указания по организации и выполнению самостоятельной работы;для преподавателей и обучающихся по направл.подготовки:23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль подготовки:Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем;Крайнова, В.В.-Н.Новгород,; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a> | 2018        | 0                      |

#### **5. Лицензионное и свободно-распространяемое программное обеспечение**

|   |  |
|---|--|
| 1 | ОС Windows Professional 10 (Гос. контракт №44/91-15 от 18.12.2015) |
| 2 | Система ГАРАНТ (договор 62/16 от 01,09.2016г. (бессрочно))         |

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения аттестации**

ФОС (оценочные и методические материалы) оформлен отдельным документом и является неотъемлемой частью рабочей программы.

#### **7. Помещения для проведения отдельных видов занятий**

| Помещение  | Лабораторное оборудование, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия  | № помещения              |
|--|---|--------------------------|
| Для проведения занятий лекционного типа                |   |                          |
| Для проведения занятий семинарского типа               | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |
| Для проведения групповых и индивидуальных консультаций | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации         | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |
| Для самостоятельной работы  | специализированная мебель: столы (или парты), стулья; технические средства обучения: доска, персональные компьютеры - Intel Pentium – 7 ед. с возможностью выхода в Интернет, доступом в ЭИОС, профессиональным базам данных и информационным справочным системам сканер, принтер - 2 ед.   | 244                      |
| Для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | ноутбук   | 464                      |

## 8. Современные профессиональные базы данных

|   |  |
|---|--|
| 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://cbsd.gks.ru/">http://cbsd.gks.ru/</a>  |

## 9. Информационные справочные системы

|   |   |
|---|---|
| 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) |

## 10. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) с возможностью доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|   |  |
|---|--|
| 1 | Национальная электронная библиотека: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>   |
| 2 | Электронная библиотека Издательства «Моркнига» <a href="https://www.morkniga.ru/library/">https://www.morkniga.ru/library/</a> |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Лань»: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                                |
| 4 | Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>                     |
| 5 | Электронный каталог ВГУВТ - Режим доступа: <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>   |

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

**Изменения и дополнения на 2020-2021 учебный год**

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Гурьянов М. С. /  
*подпись* *(Ф.И.О.)*