

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Марков Владимир Петрович  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 25.09.2022 14:11:43  
 Уникальный программный ключ:  
 690b53d0e5a18fcd9da561ad4500c2db3151a2b0e88081c8a4d4914d4286377e

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

УТВЕРЖДАЮ



Нюркина Э. Е.

Подписано в АСУ  
 "Учебный процесс"

(Ф.И.О.)

27 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование основной образовательной программы: Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем  
 Наименование дисциплины: Б.1.Б.01.1 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
 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 трудо-емкость, з.е.		
	№ семестра											№ курса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Σ	1	2	3	4	5		6	Σ
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

2022

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 А.Н. Баранов

*(Ф.И.О.)*

К.Ю. Журавлев

*(Ф.И.)*

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 12 от 24 июня 2022 г.

Заведующий кафедрой

  
Подписано в АСУ  
"Учебный  
процесс"

Баранов А. Н. /  
*(Ф.И.О.)*

24 июня 2022 г.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б.1.Б.01.1	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 самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### 3. Распределение разделов дисциплины по семестрам (курсам) с указанием часов

№ п/п	Содержание. Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения										Об ще е кол -во час ов (оч н)	Заочная форма обучения										Об ще е кол -во час ов (за очн )
		Лекции		Пр. зан.		Лаб. зан.		Контак т. сам. раб.		Сам. раб.			Лекции		Пр. зан.		Лаб. зан.		Контак т. сам. раб.		Сам. раб.		
		№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час		№ кур -са	кол. час	№ кур -са	кол. час	№ кур -са	кол. час	№ сем	кол. час	№ кур -са	кол. час	
		с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч		к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	
1	Фундаментальные и общетеоретические знания, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность												1	2	1						1	70	72
1.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		1	17							17											
1.2	Развитие специальных физических качеств, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	1		1	17							17											
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность и способность ксамоорганизации	2		2	10							10											



2.4	<b>Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	4		4	20						20												
2.5	<b>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	4		4	20						20												
2.6	<b>Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность</b>	4		4	20						20												
2.7	<b>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.</b>	4		4	16						16												
3	<b>Элементарные и узкоспециальные знания,обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность</b>											3	2	3							3	110	112

3.1	<b>Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	5		5	15							15												
3.2	<b>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.</b>	5		5	5							5												
3.3	<b>Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность</b>	5		5	20							20												
3.4	<b>Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомаж ,обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.</b>	5		5	8							8												

3.5	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6	6	10																
3.6	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	6	6	10																
3.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж ,обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	6	6	10																
3.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6	6	10																
3.9	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	6	6	10																



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

#### 4. Карта обеспеченности дисциплины литературой (печатные и(или) электронные образовательные ресурсы)

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
1	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,;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2018	0
2	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студ.и курсантов всех направлений подготовки очн.и заочн.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.Сорокина, Е.Н.Цыплин, А.А.-Н.Новгород,; ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2019	0
3	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для всех 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.Сорокина, Е.Н.Цыплин, А.А.-Н.Новгород,ВГУВТ; ;	2019	50
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,; ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2020	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; ;	2020	50

#### 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 (степперы, 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 (степперы, 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 перчатки, 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 (степперы, 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 перчатки, 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.	462
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	Электронная библиотечная система «IPR books»: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
4	Электронно-библиотечная система «Лань»: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
5	Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
6	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 2022-2023 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Баранов А. Н. /  
*подпись* *(Ф.И.О.)*