

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

УТВЕРЖДАЮ



С.Г. Яковлев

*Подписано в АСУ
"Учебный процесс"*

(Ф.И.О.)

24 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательной программы	Эксплуатация судовых энергетических установок судов смешанного река-море плавания
Наименование дисциплины	Б.1.Э.Д01 Физическая культура в обеспечении здоровья
Факультет	Электромеханический
Кафедра	Кафедра физического воспитания и спорта
Специальность	26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация	река-море плавания

Распределение часов 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		7	Σ
лекции													2	2	2					6	
практические занятия	12	75	45	52	66	78						328									
лабораторные занятия																					
контактная самостоятельная работа																					
экзамен																					
самостоятельная работа													85	95	142					322	
всего	12	75	45	52	66	78						328	87	97	144					328	

* - здесь и далее указываются академические часы

Распределение форм контроля по семестрам (курсам)

Форма контроля	Очная форма обучения											Заочная форма обучения						
	№ семестра											№ курса						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7
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 специальности:

ФГОС 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок от 15.03.2018 № 192

Разработчик(и) программы А.Н. Баранов
(Ф.И.О.)


Ю.А. Журавлев

(Ф.И.)

Программа одобрена на заседании кафедры

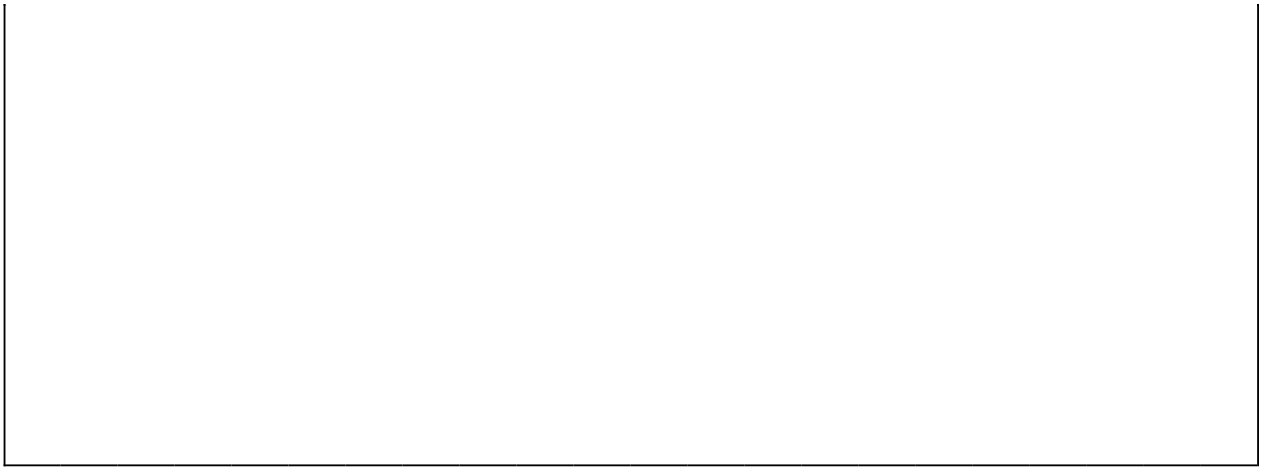
протокол № 12 от 24 июня 2022 г.

Заведующий кафедрой
(должность)


(Подписано в АСУ "Учебный процесс")

А.Н. Баранов /
(Ф.И.О.)

24 июня 2022 г.



1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б.1.Э.Д01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Элективные дисциплины (модули))	

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

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

№ п/п	Компетенция	Индикатор достижения компетенции		
		Знать	Уметь	Владеть
1	УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 иметь представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни	УК-7.У.1 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	УК-7.В.1 навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2.1	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	3		22				22								
2.2	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	3		23				23								
2.3	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	4		10				10								
2.4	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	4		10				10								
2.5	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	4		22				22								
2.6	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	4		10				10								
3	Фундаментальные и общетеоретические знания,способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.Собеседование.									3	2					142	144
3.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	5		22				22								

3.2	Развитие специальных физических качеств, обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	5		22				22								
3.3	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни. Массаж, самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	5		22				22								
3.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13				13								
3.5	Развитие специальных физических качеств, обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13				13								
3.6	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни. Массаж, самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13				13								
3.7	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13				13								
3.8	Регулирование психоэмоционального состояния. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта. Методика проведения производственной гимнастики, физкультурпауз, утренней и гигиенической гимнастики. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13				13								

3.9	Правила личной и общественной гигиены, способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В	6		13					13							
-----	---	--------------------------------	---	--	----	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--

4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

4.1. Помещения и оборудование

№ п/п	Вид помещений	Оснащение помещений	№ помещений
1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий	оборудование и технические средства обучения (Тренажеры для мышц (30 ед.); Штанги (20 ед.); Велотренажеры (2 ед.); Гантели (30 ед.); Зеркала (1 ед.) (Цокольный)	Цокольный
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	462,465

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование
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))

4.3. Карта обеспеченности печатными и(или) электронными изданиями и электронными образовательными ресурсами

№ п/п	Наименование источника	Год издания	Ресурс	Количество экземпляров
1	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	ЭР	0
2	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для всех 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,ВГУВТ;	2019	ПР	50
3	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: http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf	2018	ЭР	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, ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2020	ЭР	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	ПР	50

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/>.

4.4. 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/

4.5. 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)

Изменения и дополнения на 2022-2023 учебный год

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