

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Марков Владимир Петрович
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 15.09.2022 20:51:20
 Уникальный программный ключ:
 690b53d0e5a18fcd9da561ad4500c2db3151a2b0e88081c8a4d4914d4286377e

**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

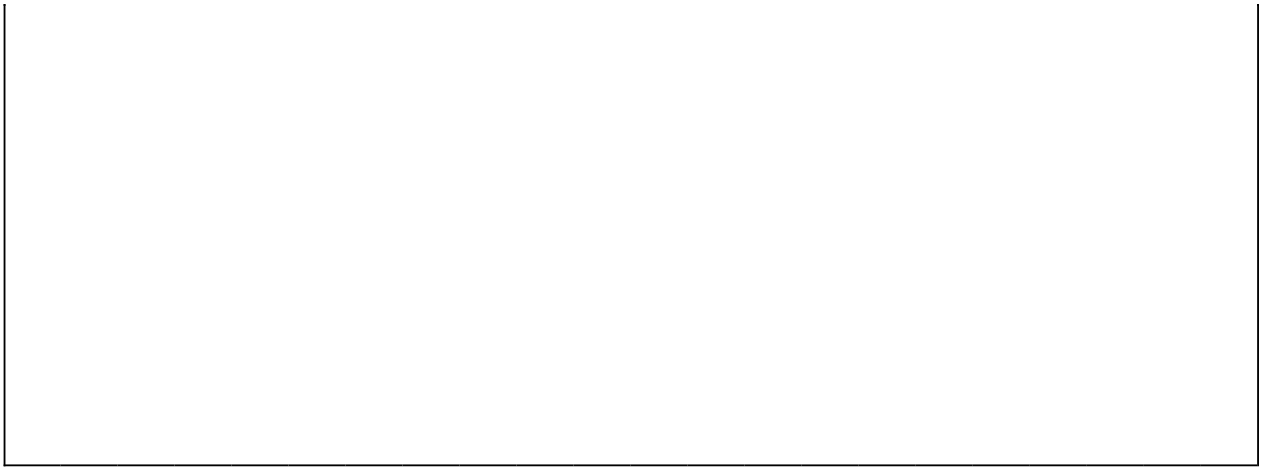
протокол № 12 от 24 июня 2022 г.

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 |

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

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Индикатор достижения компетенции | Очная форма обучения | | | | | | Общее кол-во часов | Заочная форма обучения | | | | | Общее кол-во часов |
|-----------|---|--|----------------------|--------|-------------------------|-------------------------|-----|---------------------------|--------------------------|------------------------|--------|-------------------------|-------------------------|-----|--------------------------|
| | | | № сем. | лекции | практические занятия | лабораторные занятия | КСР | самостоятельная работа | | № кур- са | лекции | практические занятия | лабораторные занятия | КСР | |
| кол. час. | | | | | кол. час. | | | | | | | | | | |
| 1 | Фундаментальные и обще­теоретические знания,способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.Собеседова­ние. | | | | | | | | 1 | 2 | | | | 85 | 87 |
| 1.1 | Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социальными значимыми представлениями о здоровом образе жизни. | УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1 | 1 | | 6 | | | 6 | | | | | | | |
| 1.2 | Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни. | УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В | 1 | | 6 | | | 6 | | | | | | | |
| 1.3 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В | 2 | | 25 | | | 25 | | | | | | | |
| 1.4 | Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для организации своей жизни в соответствии с социальными значимыми представлениями о здоровом образе жизни. | УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В | 2 | | 25 | | | 25 | | | | | | | |
| 1.5 | Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих социально значимые представления о здоровом образе жизни. | УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В | 2 | | 25 | | | 25 | | | | | | | |
| 2 | Фундаментальные и обще­теоретические знания,способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.Собеседова­ние. | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 95 | 97 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------|---|--|----|--|--|--|----|---|---|--|--|--|--|-----|-----|
| 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.)*