

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

УТВЕРЖДАЮ

/ М.Ю. Чурин
подпись (Ф.И.О.)

24 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательной программы _____ Судовождение на морских и внутренних водных путях
Наименование дисциплины _____ **Б.1.О.Д01 Физическая культура и спорт**
Факультет _____ Судовождения
Кафедра _____ Кафедра физического воспитания и спорта
Специальность _____ 26.05.05 Судовождение
Специализация _____ Судовождение на морских и внутренних водных путях

Распределение часов 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		7	Σ
лекции													2							2	
практические занятия	72											72									
лабораторные занятия																					
контактная самостоятельная работа																					
экзамен																					
самостоятельная работа													70							70	
всего	72											72	72							72	2

* - 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						
курсовая работа (проект)																		

г. Нижний Новгород

2022

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

ФГОС 26.05.05 Судовождение от 15.03.2018 № 191

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


Ю.А. Журавлев

(Ф.И.)

Программа одобрена на заседании кафедры

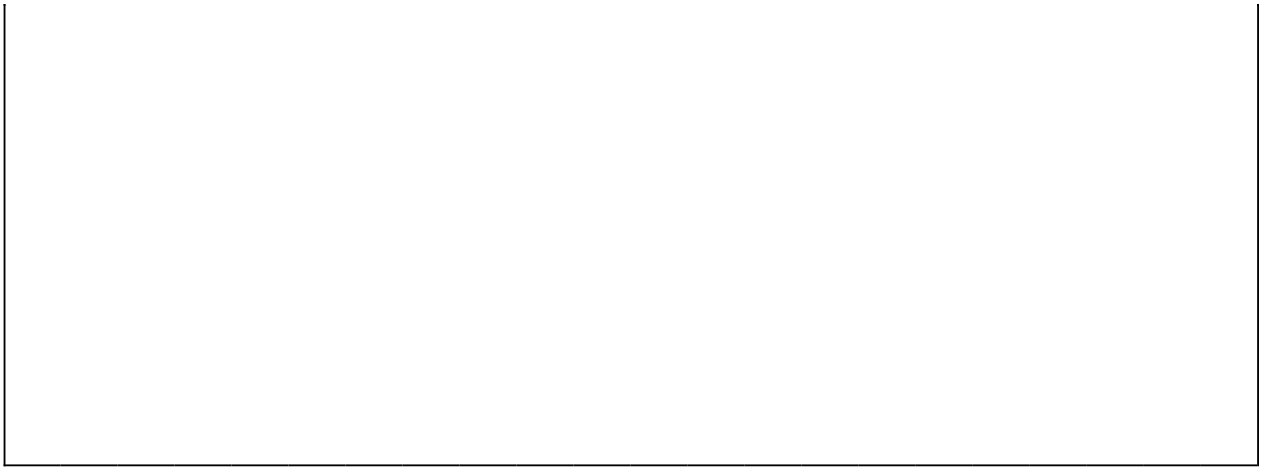
протокол № 12 от 24 июня 2022 г.

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.О.Д01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Обязательная часть)	2

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	№ курса	лекции	практические занятия	лабораторные занятия		КСР	самостоятельная работа
				кол. час.					кол. час.							
1	Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.															
1.1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1	2				2		
1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1				2	2		
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1				2	2		
1.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1				2	2		
1.5	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1				2	2		
1.6	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2			2	1				2	2		

1.7	Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.8	Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.9	Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.1 0	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.1 1	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.1 2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.1 3	Элементарные и узкоспециальные знания, способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2

1.1 4	Элементарные и узкоспециальные знания, способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.1 5	Элементарные и узкоспециальные знания, способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.1 6	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.1 7	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.1 8	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.1 9	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 0	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 2	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 3	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 4	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 5	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.2 6	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2

1.2 7	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.2 8	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.2 9	Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 0	Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 1	Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 2	Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 3	Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 4	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 5	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2
1.3 6	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1				2	2

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 (Маты гимнастические (8 ед.); Мячи (30 ед.); Ракетки (30 ед.); Гимнастические скамейки (16 ед.); Степы (40 ед.) (318) Тренажеры для мышц (12 ед.); Гантели (100 ед.); Обручи (10 ед.); Скакалки (2 ед.); Штанги (6 ед.); Ковер борцовский (1 ед.); Мячи гимнастические (10 ед.); Зеркала (10 ед.) (333) Тренажеры для мышц (12 ед.); Гантели (100 ед.); Обручи (10 ед.); Скакалки (2 ед.); Штанги (6 ед.); Ковер борцовский (1 ед.); Мячи гимнастические (10 ед.); Зеркала (10 ед.) (333) Тренажеры для мышц (30 ед.); Штанги (20 ед.); Велотренажеры (2 ед.); Гантели (30 ед.); Зеркала (1 ед.) (Цокольный))	318,333,333,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

4.2. 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))

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

№ п/п	Наименование источника	Год издания	Ресурс	Количество экземпляров
1	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
2	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	ПР	50
3	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,ВГУВТ; ;	2019	ПР	50
4	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород; ; http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2019	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, ; http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2020	ЭР	0
6	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.)*