

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Новиков Денис Владимирович  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 15.07.2024 14:45:16  
 Уникальный программный ключ:  
 3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

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

**УТВЕРЖДАЮ**



С.В. Крепак

*Подписано в АСУ  
 "Учебный процесс"*

*(Ф.И.О.)*

23 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование образовательной программы	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем
Наименование дисциплины	<b>Б.1.О.Д01 Физическая культура и спорт</b>
Институт	Институт экономики, управления и права
Кафедра	Кафедра физического воспитания и спорта
Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Профиль	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем

**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	
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)																		

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки: ФГОС 23.03.01 Технология транспортных процессов от 07.08.2020 № 911

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

Ю.А. Журавлев  
(Ф.И.О.)

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 10 от 9 апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой

(должность)



(Подписано в АСУ "Учебный процесс")

А.Н. Баранов /

(Ф.И.О.)

27 апреля 2024 г.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
<b>Б.1.О.Д01</b>	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	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: <a href="http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf">http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf</a>	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; ; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>	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, ; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>	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: <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>

#### 4.5. Информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
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)

## 5. Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, являются приложением 1 программе.

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикатор достижения компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		Процедура оценивания	Критерии оценивания результата обучения и шкала оценивания			
				Вид контроля	Форма контроля		2	3	4	5
							не зачтено	зачтено		
1	УК-7.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1	текущий контроль	Реферат	по темам программного материала	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы

2	УК-7.	УК-7.3.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1	промежуточная аттестация	Зачет	анализ прохождения программного материала, анализ выполнения периодических тестовых заданий для оценки физической подготовленности.	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов дисциплины, его базовых понятий и фундаментальных проблем. Слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отсутствуют ответы на дополнительные вопросы, необходимые умения и навыки			Обучающийся демонстрирует знание основных разделов дисциплины, его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобретены необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично изложен теоретический материал, допущены лишь незначительные нарушения последовательности и изложения и некоторые неточности
---	-------	----------------------------------	---	-----------------------------	-------	--	--	--	--	--