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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательной программы	Гидрографическое обеспечение судоходства и безопасность эксплуатации внутренних водных путей
Наименование дисциплины	**Б.1.Э.Д01 Физическая культура в обеспечении здоровья**
	Пермский филиал
	Отделение высшего образования
Направление подготовки	26.03.01 Управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства
Профиль	Гидрографическое обеспечение судоходства и безопасность эксплуатации внутренних водных путей

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																					
практические занятия	68	68	34	68	34	56						**328**									
лабораторные занятия																					
контактная самостоятельная работа																					
экзамен																					
самостоятельная работа																					
всего	68	68	34	68	34	56						**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														
курсовая работа (проект)																				

г. Пермь
2026

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины		Наименование блока		Трудоемкость дисциплины, з.е.
1	УК-7Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7З.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	УК-7У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	УК-7В.1 Навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

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

1.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2		10				10							
1.5	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2		42				42							
1.6	Строевая подготовка, строевые приемы и движения в составе подразделения для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения здоровья.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2		6				6							
2	Инструктивно - методические знания для поддержания должного уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности															
2.1		УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3						10							
2.2		УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3						14							
2.3	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3		10				10							

2.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	4		10				10							
2.5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	4		10				10							
2.6	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	4		38				38							
2.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	4		4				4							
2.8	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	4		6				6							
3	Элементарные и узкоспециальные знания для поддержания должного уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности															

3.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	5		6				6							
3.2	Регулирование психоэмоционального состояния.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта..Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики для обеспеч.ения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	5		4				4							
3.3	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	5		20				20							
3.4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	5		4				4							
3.5	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	6		16				16							
3.6	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	6		10				10							

3.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	6		10				10							
3.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	6		10				10							
3.9	Правила личной и общественной гигиены,способствующие обеспечению полноценной социальной деятельности.	УК-7З.1 УК-7У.1 УК-7В.1	6		10				10							

4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

№ 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))
3	

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

№ п/п	Наименование источника	Год издания	Ресурс	Коли-чество экземп-ляров
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 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
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	ПР	50
4	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
5	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
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,; ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2020	ЭР	0
7	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения;Алёхин, 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
8	Груздев, Д.А.;Медицинское обеспечение;учебно-методическое пособие по выполнению нормативов;Груздев, Д.А.Козырев, В.М.Новак, А.В.Сидоренко, Е.Н.-Санкт-Петербург,СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича; URL: https://e.lanbook.com/book/279629 (дата обращения:	2021	ЭР	0

9	Груздев, Д.А.;Медицинское обеспечение;учебное пособие;Груздев, Д.А.Козырев, В.М.Мирошник, М.А.Сидоренко, Е.Н.-Санкт-Петербург,СПбГУТ им.М.А.Бонч-Бруевича; URL: https://e.lanbook.com/book/180182 (дата обращения: 04.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей ;	2019	ЭР	0
10	Оглы, З.П.;Первая доврачебная помощь при различных видах чрезвычайных ситуаций;учебное пособие;Оглы, З.П.-Чита,ЗабГУ; URL: https://e.lanbook.com/book/271676 (дата обращения: 04.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей ;	2021	ЭР	0

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_113698350531
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)

5. Оценочные и методические материалы

3	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	1.3 1.4 1.5 1.6	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,
4	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	1.3 1.4 1.5 1.6	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			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
5	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2.1 2.2 2.3	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,

6	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2.1 2.2 2.3	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			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
7		УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2.4 2.5 2.6 2.7 2.8	текущий контроль	Пермский филиал	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,
8		УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	2.4 2.5 2.6 2.7 2.8	промежуточная аттестация	Отделение высшего образования	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			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

9	УК-7 УК-7У.1УК-7	УК-73.1 УК-7У.1УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3.1 3.2 3.3 3.4	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,
10	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3.1 3.2 3.3 3.4	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			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
11	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3.5 3.6 3.7	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,

12	УК-7	УК-73.1 УК-7У.1 УК-7В.1	3.5 3.6 3.7	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			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