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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура в обеспечении здоровья

Профиль	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем
Институт	Пермский филиал
Кафедра	Отделение высшего образования
Специальность	23.03.01 Технология транспортных процессов

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры				
		2	3	4	5	6
Практические занятия	328 Часы	60	68	60	68	72

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б1.Э.Д01.01.01	Блок 1 Дисциплины (модули) вариативная часть	328

3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Всего
1	Легкая атлетика бег (спринт, средние/длинные дистанции, барьеры, эстафеты), спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья и пробеги по шоссе/пересеченной местности.	84 Часы	84 Часы
2	Гимнастика Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, передвижения строем. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гантели), упражнения на развитие гибкости, силы и координации. Упражнения на снарядах: опорные прыжки, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки, мосты, акробатические комбинации. Ритмическая/оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений под музыку, направленные на повышение кардиовыносливости	80 Часы	80 Часы
3	Спортивные и подвижные игры Изучение роли игры в физической культуре, правил спортивных игр, методик организации подвижных игр (сбор, объяснение, руководство, подведение итогов). Обучение техническим и тактическим приемам. Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	84 Часы	84 Часы
4	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств: Сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений. Базовые упражнения: Бег, ходьба, прыжки, отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями (гантели, гири).	80 Часы	80 Часы

4. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции

1	Легкая атлетика бег (спринт, средние/длинные дистанции, барьеры, эстафеты), спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья и пробеги по шоссе/пересеченной местности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1.;)				
2	Гимнастика Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, передвижения строем. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гантели), упражнения на развитие гибкости, силы и координации. Упражнения на снарядах: опорные прыжки, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, стойки, мосты, акробатические комбинации. Ритмическая/оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений под музыку, направленные на повышение кардиовыносливости	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1.;)				
3	Спортивные и подвижные игры Изучение роли игры в физической культуре, правил спортивных игр, методик организации подвижных игр (сбор, объяснение, руководство, подведение итогов). Обучение техническим и тактическим приемам. Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1.;)				
4	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств: Сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений. Базовые упражнения: Бег, ходьба, прыжки, отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями (гантели, гири).	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1.;)				

5. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоени

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

№ п/п	компетенции	Индикатор достижения		
		Знать	Уметь	Владеть
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7.У.1 организовывать и проводить мероприятия по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.В.1 навыками физической деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

6.1 Помещения и оборудование

№ п/п	Вид помещений	Оснащение помещений	№ помещений
1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий	оборудование и технические средства обучения ()	4
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	4

6.2 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))

6.3 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 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,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 020	Электронный ресурс	0
2	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; <null> ;	2 020	Текст	50
3	Журавлев, Ю.А.;Энциклопедия здоровья и здорового образа жизни.Актуальные вопросы образования и физического воспитания студенческой молодежи;учебно-методическое пособие: [по всем направлениям подготовки];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; <null> ;	2 024	Текст	50
4	Баранов, А.Н.;Физическое воспитание студентов и курсантов. Дистанционное обучение;учебно-методическое пособие для студентов и курсантов: [по всем направлениям подготовки];Баранов, А.Н.Журавлев, К.Ю.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 024	Текст	50
5	Гладышев, А.Н.;Спорт и труд рядом идут;учебно-методическое пособие для студентов: [по всем направлениям подготовки];Гладышев, А.Н.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 026	Текст	30

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/.

6.4 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/

6.5 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)