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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.О.Д01 Физическая культура и спорт

Профиль	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем
Подразделение	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	Курсы
		1
Лекции	2 Часы	2
СРС	70 Часы	70
Зачет	0 Часы	

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б1.О.01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Обязательная часть)	2

3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Зачет	Всего
1	Раздел 1. Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы	70 Часы		72 Часы
1,1	Тема 1.1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.				
1,1	Тема 1.10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1,11	Тема 1.11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1,12	Тема 1.12. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1,13	Тема 1.13. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1,14	Тема 1.14. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				

1,15	Тема 1.15. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1,16	Тема 1.16. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.				
1,17	Тема 1.17. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.				
1,18	Тема 1.18. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.				
1,19	Тема 1.19. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.				
1,2	Тема 1.20. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.				
1,2	Тема 1.2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.				
1,21	Тема 1.21. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.				
1,22	Тема 1.22. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.				
1,23	Тема 1.23. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания				
1,24	Тема 1.24. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания				
1,25	Тема 1.25. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания				
1,26	Тема 1.26. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶				
1,27	Тема 1.27. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶				
1,28	Тема 1.28. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶				
1,29	Тема 1.29. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶				
1,3	Тема 1.30. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶				
1,3	Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.				
1,31	Тема 1.31. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶				
1,32	Тема 1.32. Эксплуатация лыжного инвентаря				
1,33	Тема 1.33. Эксплуатация лыжного инвентаря				
1,34	Тема 1.34. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.				
1,35	Тема 1.35. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.				
1,36	Тема 1.36. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.				

1,4	Тема 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.				
1,5	Тема 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.				
1,6	Тема 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.				
1,7	Тема 1.7. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
1,8	Тема 1.8. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
1,9	Тема 1.9. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				

4. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
1	Раздел 1. Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7
1,1	Тема 1.1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	
1,1	Тема 1.10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1,11	Тема 1.11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1,12	Тема 1.12. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1,13	Тема 1.13. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1,14	Тема 1.14. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1,15	Тема 1.15. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1,16	Тема 1.16. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	

1,17	Тема 1.17. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	
1,18	Тема 1.18. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	
1,19	Тема 1.19. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	
1,2	Тема 1.20. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	
1,2	Тема 1.2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	
1,21	Тема 1.21. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	
1,22	Тема 1.22. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	
1,23	Тема 1.23. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	
1,24	Тема 1.24. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	
1,25	Тема 1.25. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	
1,26	Тема 1.26. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	
1,27	Тема 1.27. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	
1,28	Тема 1.28. Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	
1,29	Тема 1.29. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	
1,3	Тема 1.30. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	
1,3	Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	
1,31	Тема 1.31. Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	
1,32	Тема 1.32. Эксплуатация лыжного инвентаря	
1,33	Тема 1.33. Эксплуатация лыжного инвентаря	
1,34	Тема 1.34. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	
1,35	Тема 1.35. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	
1,36	Тема 1.36. Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	
1,4	Тема 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.	

1,5	Тема 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.	
1,6	Тема 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.	
1,7	Тема 1.7. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	
1,8	Тема 1.8. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	
1,9	Тема 1.9. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	

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

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 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

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 (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))	166
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	462

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	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	2 018	Электронный ресурс	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; <null> ;	2 019	Текст	50
3	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 019	Текст	50
4	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 019	Электронный ресурс	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,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 020	Электронный ресурс	0
6	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

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)
3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
4	Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: http://www.garant.ru (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный)