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

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

Профиль	Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок
Подразделение	Пермский филиал
	Отделение высшего образования
Специальность	26.05.05 Судовождение

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		1
Практические занятия	72 Часы	72
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	Практические занятия	Зачет	Всего
1	Раздел 1 Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
1,1	Тема 1.1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
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	2 Часы		2 Часы
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	2 Часы		2 Часы
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	2 Часы		2 Часы
1,13	Тема 1.13 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,14	Тема 1.14 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы

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

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.	2 Часы		2 Часы
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.	2 Часы		2 Часы
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.	2 Часы		2 Часы
1,7	Тема 1.7 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы
1,8	Тема 1.8 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы
1,9	Тема 1.9 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы

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.	
1,1	Тема 1.1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,13	Тема 1.13 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,14	Тема 1.14 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,15	Тема 1.15 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)

1,16	Тема 1.16 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,17	Тема 1.17 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,18	Тема 1.18 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,19	Тема 1.19 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,2	Тема 1.20 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,2	Тема 1.2 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,21	Тема 1.21 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,22	Тема 1.22 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,23	Тема 1.23 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,24	Тема 1.24 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,25	Тема 1.25 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,3	Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.¶	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,32	Тема 1.32 Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,33	Тема 1.33 Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,34	Тема 1.34 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,35	Тема 1.35 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)

1,36	Тема 1.36 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
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.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,7	Тема 1.7 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,8	Тема 1.8 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)
1,9	Тема 1.9 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.(ИДК: УК-7.З.1;УК-7.У.1;УК-7.В.1;)

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 (Тренажеры для мышц (30 ед.); Штанги (20 ед.); Велотренажеры (2 ед.); Гантели (30 ед.); Зеркала (1 ед.) (Цокольный))	ДК-НРУ
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)

7. Оценочные и методические материалы

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

№ п/п	Индикатор достижения компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		Процедура оценивания	Критерии оценивания результата обучения и шкала оценивания			
						2	3	4	5
			Вид контроля	Форма контроля		не зачтено	зачтено		
1	УК-7.З.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.З.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 изложения и некоторые неточности

3	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	1	Промежуточная аттестация	Итоговый тест	Итоговый тест для курса. 10 вопросов в каждом тесте. Время прохождения - 15 минут	0-49% правильных ответов	50-69% правильных ответов	70-89% правильных ответов	90-100% правильных ответов