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

УТВЕРЖДАЮ

/ М.Ю. Чурин
подпись *(Ф.И.О.)*

23 мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательной программы	Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок
Наименование дисциплины	**Б.1.О.Д01 Физическая культура и спорт**
Факультет	Институт "Морская академия"
Кафедра	Кафедра физического воспитания и спорта
Специальность	26.05.05 Судовождение
Специализация	Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок

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													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)																				

г. Нижний Новгород

2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности:
ФГОС 26.05.05 Судовождение от 15.03.2018 № 191

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 2025 г.

Заведующий кафедрой _____ / А.Н. Баранов /
(должность) *(подпись)* *(Ф.И.О.)*

27 апреля 2025 г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б.1.О.Д01	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.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

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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1	2					2
1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.З.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.З.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.З.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.З.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.З.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.З.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.З.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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.13	Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2

1.14	Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.15	Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.16	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.17	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.18	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.19	Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.20	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.21	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.22	Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.23	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.24	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.25	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2

1.26	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.27	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.28	Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
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.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.32	Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.33	Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2

1.34	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.35	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2
1.36	Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1		2				2	1					2	2

4. Карта обеспеченности дисциплины литературой (печатные и(или) электронные образовательные ресурсы)

№	Наименование источника	Год издания	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	2018	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	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	50
4	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	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,; ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2020	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; ;	2020	50

5. Лицензионное и свободно-распространяемое программное обеспечение

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. Фонд оценочных средств для проведения аттестации

ФОС (оценочные и методические материалы) оформлен отдельным документом и является неотъемлемой частью рабочей программы.

7. Помещения для проведения отдельных видов занятий

Помещение	Лабораторное оборудование, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	№ помещения
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))	Цокольный
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	462

8. Современные профессиональные базы данных

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/

9. Информационные справочные системы

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)

10. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) с возможностью доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	Электронно-библиотечная система «Лань»: http://e.lanbook.com
2	Электронно-библиотечная система «Юрайт»: https://urait.ru/
3	Электронная библиотека Издательства «Моркнига»: https://www.morkniga.ru/library/
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: http://elibrary.ru
5	Электронный каталог ВГУВТ – Режим доступа: http://94.100/87/24:8080/marcweb/

11. Электронная информационно-образовательная среда с возможностью доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" - Режим доступа: http://www.eios.vsuwt.ru/.

5. Оценочные и методические материалы

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

№ п/п	Код контроли-руемой компетен-ции	Индикатор достиже-ния компе-тенций	Контроли-руемые 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.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 1.10 1.11 1.12 1.13 1.14 1.15 1.16 1.17 1.18 1.19 1.20 1.21 1.22 1.23 1.24 1.25 1.26 1.27 1.28 1.29 1.30 1.31 1.32	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
			1.33 1.34 1.35 1.36							
2	УК-7.	УК-7.З.1 УК-7.У.1 УК-7.В.1	1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 1.10 1.11 1.12 1.13 1.14 1.15 1.16 1.17 1.18 1.19 1.20 1.21 1.22 1.23 1.24 1.25 1.26 1.27 1.28 1.29 1.30 1.31 1.32	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
			1.33 1.34 1.35 1.36							