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

**УТВЕРЖДАЮ**

/ Яковлев С. Г.
подпись (Ф.И.О.)

23 июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование основной образовательной программы: Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Наименование дисциплины: **Б.1.Э01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Факультет: Электромеханический

Кафедра: Кафедра физического воспитания и спорта

Направление подготовки/ специальность: 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Профиль/специализация: Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

| Вид занятий | **Очная форма обучения, часы*** | | | | | | | | | | | | **Заочная форма обучения*, часы**** | | | | | | | **Общая трудоемкость, з.е.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № семестра | | | | | | | | | | | | № курса | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **Σ** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Σ** | |
| лекции | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | | | | **6** | |
| практические занятия | 81 | 30 | 51 | 44 | 52 | 70 | | | | | | **328** | | | | | | | | |
| лабораторные работы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контактная самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| экзамен | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | 109 | 93 | 120 | | | | **322** | |
| Всего | 81 | 30 | 51 | 44 | 52 | 70 | | | | | | **328** | 111 | 95 | 122 | | | | **328** | |

* - здесь и далее указываются академические часы

** - для поступивших до 2017 года, здесь и далее указываются часы по заочной форме обучения

**Распределение форм контроля по семестрам (курсам)**

| Форма контроля | **Очная форма обучения** | | | | | | | | | | | **Заочная форма обучения*, часы**** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № семестра | | | | | | | | | | | № курса | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| экзамен | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| зачет с оценкой | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| зачет | зач | зач | зач | зач | зач | зач | | | | | | зач | зач | зач | | | |
| курсовая работа/проект | | | | | | | | | | | | | | | | | |

г. Нижний Новгород

2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности:
ФГОС 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики от 15.03.2018 № 193

Автор(ы) программы Ю.А. Журавлев

*(Ф.И.О.)*

А.Н. Баранов

*(Ф.И.О.)*

Программа одобрена на заседании кафедры
протокол № 17 от 23 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой / Гурьянов М. С. /

*Подписано в АСУ "Учебный процесс"*

*(Ф.И.О.)*

23 июня 2020 г.

**1. Место дисциплины в структуре ООП**

| Код дисциплины | Наименование блока | Трудоемкость дисциплины, з.е. |
|---|---|---|
| **Б.1.Э01** | Блок 1 Дисциплины (модули) (Элективная часть) | |

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

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

| № | Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|---|---|
| 1 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.) | Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний (УК-7.1.) |
| | | Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры (УК-7.2.) |

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

| № п/п | Содержание. Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц) | Очная форма обучения | | | | | | | | | | Общее кол-во часов (очн) | Заочная форма обучения | | | | | | | | | | Общее кол-во часов (заочн) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | | Пр. зан. | | Лаб. зан. | | Контакт. сам. раб. | | Сам. раб. | | | Лекции | | Пр. зан. | | Лаб. зан. | | Контакт. сам. раб. | | Сам. раб. | | |
| | | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | | № кур-са | кол. час. | № кур-са | кол. час. | № кур-са | кол. час. | № сем. | кол. час. | № кур-са | кол. час. | |
| | | с | ч | с | ч | с | ч | с | ч | с | ч | | к | ч | к | ч | к | ч | к | ч | к | ч | |
| **1** | **Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | 1 | 109 | 111 |
| **1.1** | **Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 1 | | 1 | 17 | | | | | | | 17 | | | | | | | | | | | |
| **1.2** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 1 | | 1 | 64 | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | |
| **1.3** | **Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.** | 2 | | 2 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | 2 | 4 | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| **1,5** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 2 | | 2 | 16 | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | |
| **2** | **Инструктивно - методические знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | 2 | 93 | 95 |
| **2.1** | **Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 3 | | 3 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **2.2** | **Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | 3 | | 3 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **2.3** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 3 | | 3 | 31 | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.4** | **Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 4 | | 4 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **2.5** | **Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | 4 | | 4 | 4 | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| **2.6** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 4 | | 4 | 20 | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | |
| **2.7** | **Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для поддержания должного уровня физ.подготовки.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 4 | | 4 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | **Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | | | | | | | | | | | | 3 | 2 | | | | | | 3 | 120 | 122 |
| **3.1** | **Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 5 | | 5 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| **3.2** | **Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания должного уровня физ.подготовки.Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики.** | 5 | | 5 | 6 | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | |
| **3.3** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 5 | | 5 | 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3.4** | **Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для поддержания должного уровня физ.подготовки.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 5 | | 5 | 6 | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | |
| **3.5** | **Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 6 | | 6 | 4 | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| **3.6** | **Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.** | 6 | | 6 | 26 | | | | | | | 26 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3.7** | **Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для поддержания должного уровня физ.подготовки.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 6 | | 6 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **3.8** | **Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | 6 | | 6 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **3.9** | **Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания должного уровня физ.подготовки.Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики.** | 6 | | 6 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| **3.10** | **Правила личной и общественной гигиены,способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.** | 6 | | 6 | 10 | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | |

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

| № | Наименование источника | Год издания | Количество экземпляров |
|---|---|---|---|
| 1 | ;Практикум-консультации по методике и практике физического воспитания и организации здорового образа жизни;учеб.пособие для студ.и курсантов очн.и заочн.обучения;-Н.Новгород,;http://94.100.87.24:8080/marcweb/ | 2011 | 0 |
| 2 | ;Практикум-консультации по методике и практике физического воспитания и организации здорового образа жизни;учеб.пособие для студ.и курсантов очн.и заочн.обучения;-Н.Новгород,;http://94.100.87.24:8080/marcweb/ | 2015 | 0 |
| 3 | Журавлев, Ю.А.;Физическая культура;курс лекций для студ.и курсантов всех спец.очн.и заочн.обучения;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,;http://94.100.87.24:8080/marcweb/ | 2015 | 0 |
| 4 | Журавлев, Ю.А.;Практикум по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни;метод.пособие по подготовке к экзаменам для студ.и курсантов всех спец.очн.и заочн.обучения;Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,;http://94.100.87.24:8080/marcweb/ | 2015 | 0 |
| 5 | 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 | 0 |
| 6 | Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для всех 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,ВГУВТ; | 2019 | 50 |
| 7 | 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 |

**5. Лицензионное и свободно-распространяемое программное обеспечение**

| | |
|---|---|
| 1 | Microsoft Office Professional Plus 2016 (Договор №44/109-15 от 28.12.2015 (бессрочно)) |
| 2 | Система ГАРАНТ (договор 62/16 от 01,09.2016г. (бессрочно)) |
| 3 | ОС Microsoft Windows 8.1 (Договор №44/109-15 от 28.12.2015 (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 |
|---|---|---|
| Для проведения занятий лекционного типа | | |
| Для проведения занятий семинарского типа | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |

| | | |
|---|---|---|
| Для проведения групповых и индивидуальных консультаций | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |
| Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации | Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские пер-чатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл | 318, 333, 13, 15, 16, 28 |
| Для самостоятельной работы | специализированная мебель: столы (или парты), стулья; технические средства обучения: доска, персональные компьютеры - Intel Pentium – 7 ед. с возможностью выхода в Интернет, доступом в ЭИОС, профессиональным базам данных и информационным справочным системам сканер, принтер - 2 ед. | 244 |
| Для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Ноутбук | 464 |

**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 | Национальная электронная библиотека: http://нэб.рф |
| 2 | Электронная библиотека Издательства «Моркнига» https://www.morkniga.ru/library/ |
| 3 | Электронно-библиотечная система «Лань»: http://e.lanbook.com |
| 4 | Электронно-библиотечная система «Юрайт»: https://biblio-online.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/.**

**Изменения и дополнения на 2020-2021 учебный год**

Заведующий кафедрой _____ / Гурьянов М. С. /

*подпись* *(Ф.И.О.)*