



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»

Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра правовых и гуманитарных наук

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора филиала

(подпись)

Глинкина Е.Ф.

«28» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Воронеж
2025

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбирает здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть навыками здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	УК- 7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, направленность «Организация перевозок и управления на транспорте» и изучается на 1 курсе в 2 семестре, на 2 курсе в 3,4 семестрах очной формы обучения.

При изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание формирования индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей для дисциплин: Правоведение, Иностранный язык, Основы логистики, Информационные технологии на транспорте и др.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых по очной форме 204 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (204 часа практические занятия), на заочной форме обучения дисциплина не предусмотрена рабочим учебным планом.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Формы обучения						
	Очная				заочная		
	Всего часов	из них в семестре №			Всего часов	курс	
		2	3	4		1	
Общая трудоемкость дисциплины	328	110	110	108			
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего		68					

В том числе:							
Лекции							
Практическая подготовка, всего в том числе:	204	68	68	68			
Лабораторные работы							
Практические занятия							
Тренажерная подготовка							
Самостоятельная работа, всего	124	42	42	40			
Курсовая работа/проект							
Расчетно-графическая работа (задание)							
Контрольная работа							
Коллоквиум							
Реферат							
Другие виды самостоятельной работы							
Промежуточная аттестация:							
Зачёт		0	0	0			

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Лекции. Содержание разделов (тем) дисциплины

Не предусмотрены учебным планом

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Практические/семинарские занятия

Таблица 3

Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и	34	

		укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.		
	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.	34	
	Тема3 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсив-	34	

		ностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
	Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	34	
	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-	34	

		прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.		
	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями.	34	

		Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
--	--	---	--	--

5. Самостоятельная работа

Таблица 4

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Подготовка к практическим занятиям	Ознакомление с планом занятия – распределение заданий и вопросов для самостоятельного изучения со списком основной и дополнительной литературы. Закрепление, углубление и расширение знаний, полученных на лекционных занятиях. Нахождение связи теоретических вопросов для самостоятельного изучения и сравнение их с конкретными ситуациями и примерами из жизни, практики профессиональной деятельности. Выполнение задания для самостоятельной работы (размещены в фонде оценочных средств).
7	Подготовка к промежуточной аттестации	Изучение вопросов, вынесенных на промежуточную аттестацию. Повторение материала, изученного в течении обучения по дисциплине, изучение нормативных правовых актов и специальной литературы.

*Тренажерная подготовка**

Тренажерная подготовка

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание тренажерной подготовки
	Силовая подготовка с помощью тренажеров	Правило безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Физические упражнения с резиной, эспандером. Упражнения на тренажерных комплексах. Техника безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины

Таблица 5

Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы

Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
Физическая культура	И.А. Письменский	учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113
Дополнительная литература			
Элективные курсы по физической культуре.	А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко.	Практическая подготовка : учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543184
Физическая культура	под редакцией Е. В. Консевой	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163
Физическая культура и спорт в вузах	М.Н. Стриханов	учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376
Учебно-методическая литература для самостоятельной работы			
Методические рекомендации для самостоятельной	Н.П. Чеснакова	Методические рекомендации для самостоятельной ра-	Воронеж, Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макаро-

работы разработаны в соответствии с программой учебного курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		боты	ва», 2025
--	--	------	-----------

8. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при наличии)

Таблица 6

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1.	Информационно-правовой портал Гарант.ру	https://www.garant.ru/
2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	https://www.consultant.ru/
2.	Электронная библиотека	https://www.elibrary.ru/
4.	Научная электронная библиотека КиберЛенинка	https://cyberleninka.ru/
5.	Сайт «Российской газеты»	https://rg.ru/
6.	Сайт Министерства спорта РФ	https://minsport.gov.ru/
7.	Сайт журнала «ФИС»	https://fis1922.ru/
8.	Сайт журнала «Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.»	https://fkis74.ru/index.php/fkstdr

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 7

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1	Антивирусный пакет Kaspersky Endpoint Security	Сублицензионный договор № ЮС-2020-00756 от 09.07.2020, ООО «Южная Софтверная Компания»
2	Архиватор WinRAR	Государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»
3	Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	№ ПК-35-2022 от 01.12.2022
4	Операционная система Microsoft Windows 7 x64	Сублицензионный договор № ЮС-2018-00146 от 05.02.2018г., ООО «Южная Софтверная Компания»
5	Операционная система Microsoft Windows 10 x64	Сублицензионный договор № ЮС-2019-0146 от 05.02.2019 ООО «Южная Софтверная Компания»

6	Офисный пакет программ MicrosoftOffice 2007 x64	Государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»
7	Справочная правовая система ГАРАНТ	Договор № СК-6478-01-23 от 29.12.2022, ООО «Воронежское информационное агентство «Консультант»»
8	Архиватор 7-Zip 16.04 (x64)	Распространяется свободно, лицензия GNU LGPL, правообладатель IgorPavlov
9	Браузеринтернета Google Chrome	Распространяется свободно, лицензия Chrome EULA, правообладатель GoogleInc
10	Текстовый редактор Notepad ++	Распространяется свободно, лицензия GNU GPL, правообладатель Дон Хо
11	Система дистанционного обучения на базе платформы Moodle	GNU GPL

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 8

Описание материально-технической базы

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Специализированная многофункциональная аудитория 11: Тренажерный зал.	1. Скамейка горизонтальная регулируемая 3 шт.; 2. Велотренажер WINNER ProTrac 2 шт.; 3. Гантельный ряд 1-20 кг- 37шт; 4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.; 5. Гриф V-образныйd-50мм замок 1 шт. стопорный; 6. Коврик для йоги 10 шт.; 7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 8 шт.; 8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м- 2 шт.; 9. Машина СМИТА 1 шт.; 10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.; 11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.; 12. Силовой тренажер 4-х позиционныйWINNER OLYMPIAN 1 шт.; 13. Скакалка 18011-10 шт; 14. Скамейка горизонтальная регулируемая 1 шт; 15. Скамейка для жима горизонтальная; 16. Скамейка для прессы регулируемая 3 шт.; 17. Скамейка Скотта 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины 1 шт.; 19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.; 20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINAVI-APROTS 2 шт.; 21. Беговая дорожка – 1шт. 22. Часы настенные 7391; 23. Кондиционер General 2 шт.

	24. Стол 1 шт. 25. Стулья -4 шт. 25. Шкаф 1 шт.
Помещения для самостоятельной работы **	
Специализированная многофункциональная аудитория 1: Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации - курсового проектирования (выполнения курсовых работ);	Доступ в Интернет. 1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем" 2. Картотека ПРАКТИК -06 шкаф 6 секционный А5 и А 6, 553*631*1327, разделители продольный 3. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 4 шт. 4. Кресло "Престиж" – 5 шт. 5. Стул аудиторный - 17 шт. 6. Стол для совещаний - 1 шт. 5. стол компьютерный – 5шт. 7. Кондиционер 18. Телевизор Supra - 1 General ASG 18 R/U 8. Копир SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволпера) формат А3. 9. Копировальный аппарат MITA KM 1620 10. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом) 11. Персональный компьютер – 6 шт. 12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Составитель: ст. преподаватель Чеснокова Н.П.

Зав. кафедрой: к.ю.н., доцент Горбунова Я.П.

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры правовых и гуманитарных наук
 и утверждена на 2025/2026 учебный год
 Протокол № 5 от 17 января 2025 г.

Заведующий кафедрой


 (подпись)

/Горбунова Я. П.