



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 гуманитарных и социальных наук

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора филиала

(подпись)
Пономарёв С. В.
«28» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль): Экономика транспортного бизнеса

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, очно-заочная

Воронеж
2021

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 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: основы здорового образа жизни; особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;
		Уметь: использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относятся к обязательной части учебного плана по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучаются в 1-4 семестрах 1-2 курса по очной форме обучения.

В свою очередь знания, полученные обучающимися по дисциплинам по физической культуре и спорту, используются для выполнения выпускной квалификационной работы.

Знания, умения и готовности, приобретенные обучающимися в результате изучения данной дисциплины, позволяет успешно освоить другие дисциплины учебного плана: «Безопасность жизнедеятельности» и др.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по очной форме обучения составляет 328 час.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу («Элективные курсы по физической культуре и спорту»)

Вид учебной работы	Формы обучения							
	Всего часов	Очная				Очно-заочная		
		из них в семестре №				Всего часов	1 курс	
1	2	3	4	1 сем	2 сем			
Общая трудоемкость дисциплины	328	90	90	72	76	-	-	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	204	-	68	68	68	-	-	-
в том числе:								
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-
Практическая подготовка, всего								
в том числе:								
Практические занятия	204	-	68	68	68	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Тренажерная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, всего	124	90	22	4	8	-	-	-
В том числе:								
Курсовая работа / проект	-	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-	-
Коллоквиум	-	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	124	90	22	4	8	-	-	-
Промежуточная аттестация - зачет	0	-	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

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Практические/семинарские занятия

Таблица 4

Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание семинарских/ практических занятий	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Очно-заочная
1 курс				
1	Легкоатлетическая подготовка	Обучение элементам техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение специальным беговым упражнениям. Обучение технике спортивной ходьбы. Прыжка в длину с места. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание. Развитие быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.	30	-
2	Самоконтроль занимающихся физической культуры	Обучение методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры. Обучение ОРУ, упражнениям на растягивание. Развитие гибкости и ловкости.	30	-
3	Силовая подготовка	Обучение технике выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений), силовых упражнений. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастическом оборудовании. Обучение технике выполнения упражнений с гимнастическими снарядами (фитболами, медицинболами, гимнастическими палками и др.). Развитие силы.	40	-
4	Основы методики составления индивидуальных программ	Обучение составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.). Развитие выносливости. Обучение основам гигиены, самомассажа и корригирующей гимнастики для глаз.	30	-
6	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов.	2	-

	тие			
			Всего за 1 курс	132
2 курс				
1	Легкоатлетическая подготовка	Совершенствование элементов техники бега на дистанцию 2000 м, 3000 м, 100 м. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники спортивной ходьбы, прыжка в длину с места. ОРУ, упражнения на растягивание. Развитие быстроты, выносливости и гибкости.	30	-
2	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование физических качеств. Использование элементов спортивных игр.	30	-
3	Силовая подготовка	Совершенствование ОРУ (общеразвивающих упражнений), силовых упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими снарядами (фитболами, медицинболами, гимнастическими палками и др.). Развитие силы.	40	-
4	Основы методики составления индивидуальных программ	Совершенствование составления индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия. Инструкторская практика.	30	-
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов	6	-
			Всего за 2 курс	136
			Итого	268

5. Самостоятельная работа

Таблица 5

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка	Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Подготовка к теоретическому зачету по материалам лекций. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и спорту. Выполнение реферативной работы.
2	Самостоятельное изучение онлайн-курса	http://sdo-vfgumrf.ru/

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 6

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 студента	Под ред. Коневой Е.В.	учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2022. - 599 с. – Режим доступа https://urait.ru/bcode/494126
Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта	Под ред. Булгаковой Н.Ж.	учебник для вузов	М.: Юрайт, 2022. - 304 с. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494145
Физиология человека. Спорт.	Капилевич Л. В.	учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2022. - 141 с. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267
Дополнительная литература			
Физическая подготовка в морском ВУЗе	Пылаев С.М.	Учебное пособие	СПб.: ФГОУ ВПО ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова, 2014 – 135 с.
Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Бегидова Т. П.	учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2022. - 210 с. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/497197 .
Учебно-методическая литература для самостоятельной работы			
Организация и планирование работы по физическому воспитанию в специальном учебном заведении	Измайлов Н.Г., Шуляченко Н.П.	Учебно-методическое пособие	СПб.: ГУМРФ, 2013. -75 с.

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

Таблица 8

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/ информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1	Физическая культура студента	www.twirpx.com/file/405592
2	Лекции по физической культуре	www.twirpx.com/file/99541
3	Теория и методика физической культуры	www.twirpx.com/file/150994

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 9

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1	Операционная система Microsoft Windows	Полная лицензионная версия
2	MS Office 2010	Полная лицензионная версия
3	Система дистанционного обучения Воронежского филиала ФГБОУ ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова	http://sdo-vfgumrf.ru/
4	Веб-приложение для дистанционного онлайн обучения BigBlueButton	GNU GPL

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

Таблица 9

Описание материально-технической базы

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебно-спортивная база		
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л	Специализированная многофункциональная аудитория 11: Тренажерный зал.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скамейка горизонтальная регулируемая 3 шт.; 2. Велотренажер WINNER Pro Trac 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 пресса регулируемая 3 шт.; 17. Скамейка Скотта 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины 1 шт.; 19. Теннисный стол Startline Olimpik 2 шт.; 20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINAVIAPROTS 2 шт.; 21. Часы настенные 7391; 22. Кондиционер General 2 шт. 23. Стол 1шт. 24. Стулья -4 шт. 25. Шкаф 1 шт.
Помещения для самостоятельной работы		
94033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л	Специализированная многофункциональная аудитория 1а: Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации	Доступ в Интернет. 1. Библиотечные стеллажи Ангстрем; 2. Шкаф полуоткрытый со стеклом- 2 шт. 3. Кресло 5 шт. 4. Стул аудиторный - 17 шт. 5. Стол аудиторный - 13 шт. 6. Копировальный аппаратSHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволопера) формат А3. 7. Копировальный аппаратMITA KM 1620 8. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом) 10.Компьютер Intel Celeron 1.7 ГГц 7 шт.

Составитель: старший преподаватель Булгакова Л.В.

Зав. кафедрой: к.г.н., доцент Комов И.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2021/2022 учебный год

Протокол №10 от «21» июня 2021 г.