



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»*

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) Информационные системы на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

г. Воронеж
2020

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 данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	ИД-2УК-7	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	ИД-3УК-7	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока 1 и изучается на 1, 2 курсах в семестрах 2-4 очной формы обучения и на 1, 2 курсах в семестрах 1-4 заочной формы обучения.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Формы обучения							
	Очная					Заочная		
	Всего Часов	из них в семестре №				Всего часов	Курс	
		1	2	3	4		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	328		110	110	108	328	164	164
Контактная работа обучающихся с	268	64	68	68	68	268	132	136

преподавателем, всего								
в том числе:								
Лекции								
Практическая подготовка, всего								
в том числе:								
Лабораторные работы								
Практические занятия	268	64	68	68	68	268	132	136
Тренажерная подготовка								
Самостоятельная работа, всего	60	18	14	14	14	60	32	28
В том числе:								
Курсовая работа/проект								
Расчетно-графическая работа (задание)								
Контрольная работа								
Коллоквиум								
Реферат								
Другие виды самостоятельной работы	60	18	14	14	14	60	32	28
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>								

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

4.2.2. Практические/семинарские занятия

Таблица 3

Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание семинарских/ практических занятий	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Заочная
	Тема 1. Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полунизкого старта с опорой на одну руку,	67	67

		бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.	67	67
	Тема2. Спортивные игры	Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом-вырывание мяча,	67	67

		выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.		
	Тема 3 Силовая подготовка	Краткое содержание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовки. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.	67	67

5. Самостоятельная работа

Таблица 6

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
	Реферат	Тематика рефератов в ФОС
	Тестирование	Подготовка к тестированию

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 7

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 и жизнь	Ильинич В. И	учебник для студентов вузов,	М.: Гардарики, 2018 - 367 с.
Физическая культура и спорт	В.В. Севастьянов.	учебно-методическое пособие	Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ. – 2019. – 107 с.
Дополнительная литература			
Самоконтроль функционального состояния	Воропаев В. И.	учебно.-метод. Пособие	Воронеж: ВГАУ, 2019 - 24 с. [ЦИТ 4182] [ПТ]
Лыжная подготовка	С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина	учебно-методическое пособие	Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 - 59 с. [ЦИТ 9207] [
Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО	А. Н. Щеглеватых и др.	учебно-методическое пособие	Воронежский государственный аграрный университет .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2019 .— 31 с.
Гуманитарные	Филиппова С.	пособие для	Москва: ООО "Научно-

технологии в физической культуре:	О.	преподавателей	издательский центр ИНФРА-М", 2018 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум
Учебно-методическая литература для самостоятельной работы			
Адаптивная физическая культура		ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья	Санкт-Петербург: Б.и., 2017
Здоровый образ жизни	В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов	учебно-методическое пособие	Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 - 43 с [ЦИТ 8086]

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

Таблица 8

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Название	Размещение
1.	Справочник	https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/
2.	Департамент физической культуры и спорта	https://www.govvrn.ru/qazxsw.html

9. 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
	Тренажерный зал	Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер.
Помещения для самостоятельной работы		
1	394033, г.Воронеж Ленинский проспект, дом 174л. второй этаж,	Доступ в Интернет. 1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем"

	Специализированная многофункциональная аудитория 1а: - помещение для самостоятельной работы	2. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 2 шт. 3. Кресло – 5 шт. 4. Стул аудиторный - 17 шт. 5. Стол аудиторный - 13 шт. 6. Копировальный аппарат SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволюпера) формат А3. 7. Копировальный аппарат MITA KM 1620 8. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом) 9. Компьютер Intel Celeron 1.7 ГГц– 7 шт.
2	394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, дом 174Л № 43. Специализированная многофункциональная аудитория 30: аттестации; - помещение для самостоятельной работы.	Доступ в Интернет. 1.Стол компьютерный – 10 шт. 2.Стол аудиторный – 7 шт. 3.Стул ученический – 14 шт. 4.Кресло – 11 шт. 5.Персональный компьютер Intel Corel Duo CPU E8400 3.00ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) – 9 шт. 6.Персональный компьютер Intel Pentium 4 CPU 3.00 ГГц (монитор, системный блок, клавиатура) -1 шт. 7.Интерактивная доска Triumph Board – 1 шт 8.Доска настенная 1 элементная – 1 шт. 9.Источник бесперебойного питания 1 IpponBack Power Pro 500 -10 шт. 10. Сканер Epson Perfection V10 - 1 шт. 11.Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт. 12. Принтер laserJett 1320-1 шт. 13. Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U DLP 200Lm XGA 2000:1 – 1 шт.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2020/2021 учебный год
 Протокол № 9 от 21 мая 2020 г.