



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 2022 г.

## 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  
2022

# 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 поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Уметь: обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: навыками обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК- 7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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							
	Всего Часов	Очная				Заочная		
		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 преподавателем, всего	204		68	68	68	40	20	20
в том числе:								
Лекции								
Практическая подготовка, всего								
в том числе:								
Лабораторные работы								
Практические занятия	204		68	68	68	40	20	20
Тренажерная подготовка								
Самостоятельная работа, всего	124		42	42	40	272	136	136
В том числе:								
Курсовая работа/проект								
Расчетно-графическая работа (задание)								
Контрольная работа								
Коллоквиум								
Реферат								
Другие виды самостоятельной работы	124		42	40	42	272	136	136
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>						16	8	8

*\*Вводится раздел «Практическая подготовка», который включает в себя часы по лекционной . работам, практическим занятиям, тренажерной подготовке*

**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 5

Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание семинарских/ практических занятий	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Заочная

	<p><b>Тема 1. Легкая атлетика</b></p>	<p>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, 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.</p> <p>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.</p>	<p>51</p>	<p>10</p>
		<p>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.</p>	<p>51</p>	<p>10</p>
	<p><b>Тема2. Спортивные игры</b></p>	<p>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</p>	<p>51</p>	<p>10</p>

	<p><b>Тема 3 Силовая подготовка</b></p>	<p>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, 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.</p> <p>Краткое содержание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. 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</p>	51	10
--	---	--	----	----

		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 грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.		
--	--	--	--	--

## 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
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура	Е. В. Конеева [и др.]	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. <a href="https://urait.ru/bcode/516434">https://urait.ru/bcode/516434</a>
Физическая культура	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023 <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
Физическая культура и спорт в вузах	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков	учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. <a href="https://urait.ru/bcode/515859">https://urait.ru/bcode/515859</a>
Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц	Т. П. Бегидова	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. <a href="https://urait.ru/bcode/520324">https://urait.ru/bcode/520324</a>

с отклонениями в состоянии здоровья			
<b>Учебно-методическая литература для самостоятельной работы</b>			
Физическая культура	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко	учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a>
Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Н.П. Чеснокова	Методические указания	Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», 2023

## 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	<a href="https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/">https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/</a>
2.	Департамент физической культуры и спорта	<a href="https://www.govvrn.ru/qazxsw.html">https://www.govvrn.ru/qazxsw.html</a>

## 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
	Специализированная многофункциональная аудитория 11: Тренажерный зал.	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 позиционный WINNER OLYMPIAN 1 шт.;

		<p>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. Тренажер Эллипсоид WINNER SKANDINAVIA PRO TS 2 шт.;;  21. Беговая дорожка – 1шт.  22. Часы настенные 7391;  23. Кондиционер General 2 шт.  24. Стол 1шт.  25. Стулья -4 шт.  25. Шкаф 1 шт.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 2:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций;  - учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Стол аудиторный - 22 шт.  2. Стул аудиторный - 42 шт.  3. Тумба – 1 шт.  4. Шкаф со стеклом – 1 шт.  5. Доска аудиторная - 1 шт.  6. Проекционный экран - 1 шт.  7. Проектор Sony VPL-DX140 1 шт.  8. Колонки Genius 2 шт.  9. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышь) 1 шт.  10. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  11. Сплит система LG - 1 шт.  12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 4:  - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;  - групповых и индивидуальных консультаций;  - проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Доступ в Интернет.  1.Стол аудиторный - 20 шт.  2. Стул аудиторный - 37 шт.  3. Доска аудиторная - 1 шт.  4. Шкаф со стеклом – 1 шт.  5. Проекционный экран - 1 шт.  6. Проектор Beng – 1 шт  7. Колонки DEXP 2 шт.  8. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура, мышь) - 1 шт.  9. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  10. Плакаты - 26 шт.  11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 5:</p>	<p>Доступ в Интернет.  1. Стол аудиторный - 19 шт.</p>



	<p>- учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа;</p> <p>- групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>- проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>2. Стул аудиторный - 37 шт.</p> <p>3. Доска аудиторная - 1 шт.</p> <p>4. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт.</p> <p>5. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</p> <p>6. Проектор BenQ - 1 шт.</p> <p>7. Проекционный экран - 1 шт.</p> <p>8. Персональный компьютер ( системный блок, клавиатура, мышка) - 1 шт.</p> <p>9. Колонки DEXP 2 шт.</p> <p>10. Плакаты по экономике – 12 шт.</p> <p>11. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
<b>Помещения для самостоятельной работы**</b>		
	<p>аудитория 1(библиотека)</p> <p>Помещение для самостоятельной работы с доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации.</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <p>1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем"</p> <p>2. Картотека ПРАКТИК -06 шкаф 6 секционный А5 и А 6, 553*631*1327, разделители продольный</p> <p>3. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 4 шт.</p> <p>4. Кресло "Престиж" – 5 шт.</p> <p>5. Стул аудиторный - 17 шт.</p> <p>6. Стол для совещаний - 1 шт.</p> <p>5. стол компьютерный – 5шт.</p> <p>7. Кондиционер</p> <p>18.Телевизор Supra - 1 General ASG 18 R/U</p> <p>8. Копир SHARP AR 5625 (копир/принтер с дуплексом, без тонера, деволпера) формат А3.</p> <p>9. Копировальный аппарат МИТА KM 1620</p> <p>10. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом)</p> <p>11. Персональный компьютер – 6 шт.</p> <p>12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
	<p>Специализированная многофункциональная аудитория 1: Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации - курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <p>1. Библиотечные стеллажи "Ангстрем"</p> <p>2. Картотека ПРАКТИК -06 шкаф 6 секционный А5 и А 6, 553*631*1327, разделители продольный</p> <p>3. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 4 шт.</p> <p>4. Кресло "Престиж" – 5 шт.</p> <p>5. Стул аудиторный - 17 шт.</p> <p>6. Стол для совещаний - 1 шт.</p> <p>5. стол компьютерный – 5шт.</p> <p>7. Кондиционер</p> <p>18.Телевизор Supra - 1 General ASG 18 R/U</p> <p>8. Копир SHARP AR 5625 (копир/принтер с</p>

		<p>дуплексом, без тонера, деволпера) формат А3.</p> <p>9. Копировальный аппарат MITA KM 1620</p> <p>10. Дубликатор Duplo DP 205A (с интерфейсом)</p> <p>11. Персональный компьютер – 6 шт.</p> <p>12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
<p>Специализированная многофункциональная аудитория 30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лаборатория информационных технологий;</li> <li>- лаборатория инженерной и компьютерной графики;</li> <li>- лаборатория экономики менеджмента;</li> <li>- курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</li> </ul> <p>Помещения для самостоятельной работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стол компьютерный - 10 шт.</li> <li>2. Стол для совещаний - 1 шт.</li> <li>3. Стул офисный - 18 шт.</li> <li>4. Шкаф полуоткрытый со стеклом - 1 шт.</li> <li>5. Шкаф металлический 12 ячеек - 1 шт.</li> <li>6. Персональный компьютер (монитор, системный блок, клавиатура) - 10 шт.</li> <li>7. Интерактивная доска Triumph Board - 1 шт</li> <li>8. Доска аудиторная - 1 шт.</li> <li>9. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.</li> <li>10. Видеокамера – 1 шт.</li> <li>11. Сплит система LG - 1 шт.</li> <li>12. Источники бесперебойного питания – 10 шт.</li> <li>13. Мультимедиа-проектор Mitsubishi XD500U DLP 200Lm XGA 2000:1 - 1 шт.</li> <li>14. Колонки DEXP R140 - 1 компл.</li> <li>15. Учебный комплект Инженерная графика 8. Виды резьб Инграф-8</li> <li>16. Учебный комплект Инженерная графика 11. Цилиндрические детали с вырезами Инграф 11.</li> <li>17. Комплект учебных плакатов по начертательной геометрии и инженерной графике на полимерной основе (25 шт) Плакат-полимер- Инграф-25.</li> <li>18. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</li> </ol>	
<p>Специализированная многофункциональная аудитория 31:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лаборатория информационных технологий;</li> <li>- лаборатория экономики менеджмента;</li> <li>- курсового проектирования (выполнения курсовых работ);</li> </ul> <p>Помещения для самостоятельной</p>	<p>Доступ в Интернет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столы - 15 шт.</li> <li>2. Стулья офисные - 19 шт.</li> <li>3. Персональные компьютеры (монитор, системный блок, клавиатура, мышь) – 11 шт.</li> <li>4. Источник бесперебойного питания -10 шт.</li> <li>5. Проекционный экран – 1шт.</li> </ol>	

	<p>работы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации</p>	<p>6. Проектор BenQ - 1 шт.  7. Принтер HP LaserJet MFP 135a – 7 шт.  8. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт.  9. Видеокамера – 2 шт.  10. Сплит система LG - 1 шт.  11. Колонки – 1 копл.  12. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.</p>
--	--	---

Составитель: Старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Зав. кафедрой: д. и. н., профессор Плаксин В.Н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных наук и утверждена на 2022/2023 учебный год  
Протокол № 10 от 21 июня 2022 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины**  
**«Б1.О.36 Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
шифр по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров

Направление: (шифр – название) 09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы на транспорте

Форма обучения заочная

Год начала подготовки: 2022

Курс 2

Семестр 3, 4

а) в рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована на 2023 / 2024 г. учебный год.

б) в рабочую программу вносятся следующие изменения:


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

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

3) \_\_\_\_\_.

Разработчик (и): ст. преподаватель Чеснокова Н П  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук протокол № 10 от «30» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой: Горбунова Я. П., к. ю. н., доцент /   
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)