



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

Кафедра **правовых и гуманитарных наук**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Экономика и менеджмент на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очно-заочная

Промежуточная аттестация зачет

Воронеж
2025

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОП 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	УК - 7.1 Выбор здоровьесберегающие технологии 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 технологий 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 нормы 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» относятся к обязательной части учебного плана по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучаются на 1-2 курсах очно-заочной 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				
	Очно-заочная				
	Всего часов	из них в семестре №			
			2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	328				
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	50		18	16	16
в том числе:					
Лекции	-				
Практическая подготовка, всего					
в том числе:					
Практические занятия	50		18	16	16
Лабораторные работы	-		-	-	-
Тренажерная подготовка	-		-	-	-
Самостоятельная работа, всего	278		92	94	92
В том числе:					
Курсовая работа / проект	-		-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)	-		-	-	-
Контрольная работа	-		-	-	-
Коллоквиум	-		-	-	-
Реферат	-		-	-	-
Другие виды самостоятельной работы					
Промежуточная аттестация - зачет	+		+	+	+

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

4.1. Практические занятия. Содержание разделов (тем) дисциплины

Таблица 4

№ 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.		8
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.		8
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.		8
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.		8
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов.		2

Всего за 1 курс				34
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.		
2	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование физических качеств. Использование элементов спортивных игр.		
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.		
4	Основы методики составления индивидуальных программ	Совершенствование составления индивидуального комплекса ОРУ, силовой гимнастики и проведение практического занятия. Инструкторская практика.		
5	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов		
Всего за 2 курс				16
Итого				50

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-	http://sdo-vfgumrf.ru/

	курса	
--	-------	--

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	Письменский, И. А.	учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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, 2024. — 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. Конеевой	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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	Стриханов, М. Н.	учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 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 работы разработаны в соответствии с программой учебного курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Чеснокова Н.П.	Методические рекомендации для самостоятельной работы	Воронеж, Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», 2024

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.	Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации.	pravo.gov.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант.ру	garant.ru
3.	Справочная правовая система Консультант Плюс	consultant.ru
4.	Кодекс. Законодательство, комментарии, консультации, судебная практика	kodeks.ru
5.	Электронная библиотека	elibrary.ru
6.	Научная электронная библиотека КиберЛенинка	cyberleninka.ru
7.	Сайт «Российской газеты»	rg.ru

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 8

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 MicrosoftWindows 7 x64	Сублицензионный договор № ЮС-2018-00146 от 05.02.2018г., ООО «Южная Софтверная Компания»
5	Операционная система MicrosoftWindows 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 9

Описание материально-технической базы

№п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Специализированная многофункциональная аудитория 8: - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, - учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; - учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной	Доступ в Интернет. 1.Стол аудиторный - 25 шт. 2.Стул аудиторный - 51 шт. 3.Доска аудиторная - 1 шт. 4. Шкаф полуоткрытый со стеклом – 1шт. 5. Шкаф – 1 шт. 6. Трибуна – 1 шт. 7. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт. 8. Проекционный экран – 1 шт. 9. Проектор BenQ - 1 шт 10. Колонки DEXP - 2 шт. 11. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт.

	аттестации.	12. Плакаты – 13 шт. 13. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
	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 пресса регулируемая 3 шт.; 17. Скамейка Скотта 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины 1 шт.; 19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.; 20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINA-VIAPROTS 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.

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук
и утверждена на 2025/2026 учебный год

Протокол от 12 мая 2025 № 9

Зав. кафедрой


_____/Горбунова Я. П./
(подпись)