



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 **Физическая культура и спорт**

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 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	Знать здоровье
	Выбирает здоровье	сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Уметь выбирать здоровье
	особенностей организма	сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	Индикатор УК -7.2	Владеть навыками
	Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки
		Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	Индикатор УПК- 7.3	Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 его базовой части, изучается на 1 курсе очно-заочной формы обучения.

Дисциплина является необходимой для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Формы обучения					
	Очная			Очно-заочная		
	Всего Часов	из них в семестре №		Всего часов	Курс	
		1	2		1	1
Общая трудоемкость дисциплины				72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего				34	16	18
в том числе:						
Лекции				34	16	18
Практическая подготовка, всего						
в том числе:						
Лабораторные работы						
Практические занятия						
Тренажерная подготовка						
Самостоятельная работа, всего				38	20	18
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. Лекции. Содержание разделов (тем) дисциплины

Таблица 3

Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Очно-заочная
1.	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 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.		4
	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.		6

	Тема3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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 объема 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 интенсивностью 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.		6
	Тема.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом .	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.		6
	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 занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их		6

		организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-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	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. 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.		6

Таблица 4

Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Очно- заочная
1.	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 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.		
	Тема3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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		

		учёт 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 интенсивностью 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 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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.		
	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-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	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. 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 6

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Реферат	Предполагает самостоятельное изучение материала по выбранной теме с использованием рекомендованных

		литературных источников; самостоятельный подбор необходимой литературы; работу со словарем, справочниками; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование и реферирование источников
--	--	--

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 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			
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 «Физическая культура и спорт»	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 9

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 Microsoft Office 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	Браузер интернета 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	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.

	контроля и промежуточной аттестации.	11. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт. 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 прессы регулируемая 3 шт.; 17. Скамейка Скотта 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины 1 шт.; 19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.; 20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDINAVIAPROTS 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 2024 № 9

Зав. кафедрой

(подпись)



_____/Горбунова Я. П./