

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**"Волжский государственный университет водного транспорта"**

**УТВЕРЖДАЮ**



Подписано в АСУ  
"Учебный процесс"

Нюркина Э. Е.  
(Ф.И.О.)

27 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование основной  
образовательной программы

Производственный, логистический и транспортный менеджмент

Наименование  
дисциплины

**Б.1.Б.01.1 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Факультет

Институт экономики, управления и права

Кафедра

Кафедра физического воспитания и спорта

Направление подготовки/  
специальность

38.03.02 Менеджмент

Профиль/специализация

Производственный, логистический и транспортный менеджмент

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

Вид занятий	Очная форма обучения, часы*												Заочная форма обучения*, часы**								Общая трудо-ем- кость, з.е.
	№ семестра												№ курса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Σ	1	2	3	4	5	6	Σ		
лекции													2	2	2				6		
практические занятия	49	57	34	72	54	62						328									
лабораторные работы																					
контактная самостоятельная работа																					
экзамен																					
самостоятельная работа													104	104	114				322		
Всего	49	57	34	72	54	62						328	106	106	116				328		

\* - здесь и далее указываются академические часы

\*\* - для поступивших до 2017 года, здесь и далее указываются часы по заочной форме обучения

**Распределение форм контроля по семестрам (курсам)**

Форма контроля	Очная форма обучения											Заочная форма обучения*, часы**					
	№ семестра											№ курса					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6
экзамен																	
зачет с оценкой																	
зачет	зач	зач	зач	зач	зач	зач						зач	зач	зач			
курсовая работа/проект																	

г. Нижний Новгород

2022

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки:

ФГОС 38.03.02 Менеджмент от 12.01.2016 № 7

Автор(ы) программы А.Н. Баранов

*(Ф.И.О.)*

К.Ю. Журавлев

*(Ф.И.)*

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 12 от 24 июня 2022 г.

Заведующий кафедрой



Баранов А. Н. /

*Подписано в АСУ  
"Учебный  
процесс"*

*(Ф.И.О.)*

24 июня 2022 г.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б.1.Б.01.1	Блок 1 Дисциплины (модули) (Элективная часть)	

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у студента следующих компетенций:

№	Компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины		
		Знать	Уметь	Владеть
1	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### 3. Распределение разделов дисциплины по семестрам (курсам) с указанием часов

№ п/п	Содержание. Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения										Об ще е кол -во час ов (очн)	Заочная форма обучения										Об ще е кол -во час ов (за очн)
		Лекции		Пр. зан.		Лаб. зан.		Контак т. сам. раб.		Сам. раб.			Лекции		Пр. зан.		Лаб. зан.		Контак т. сам. раб.		Сам. раб.		
		№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час	№ сем	кол. час		№ кур-са	кол. час	№ кур-са	кол. час	№ кур-са	кол. час	№ сем	кол. час	№ кур-са	кол. час	
		с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч		к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	
1	Фундаментальные и общетеоретические знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности												1	2	1						1	10 4	106
1.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		1	17							17											
1.2	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	1		1	32							32											
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2		2	10							10											
1.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2		2	10							10											

1.5	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	2		2	37							37												
2	Инструктивно - методические знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.												2	2	2					2	10 4	106		
2.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3		3	10							10												
2.2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3		3	10							10												
2.3	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	3		3	14							14												
2.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	4		4	18							18												

2.5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	4		4	18							18														
2.6	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	4		4	18							18														
2.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	4		4	18							18														
3	Элементарные и узкоспециальные знания,для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.											3	2	3						3	11 4	116				
3.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	5		5	10							10														

3.2	Регулирование психоэмоционального состояния.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта..Методика проведения производственной гимнастики,физкультпау 3,утренней и гигиенической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	5		5	5							5												
3.3	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	5		5	24							24												
3.4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.и.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности.	5		5	15							15												
3.5	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6		6	4							4												
3.6	Развитие специальных физических качеств,обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность	6		6	18							18												





#### 4. Карта обеспеченности дисциплины литературой (печатные и(или) электронные образовательные ресурсы)

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
1	Крайнова, В.В.; Методические указания по организации и выполнению самостоятельной работы; для преподавателей и обучающихся по направл. подготовки: 38.03.02 Менеджмент, профиль подготовки: Производственный, логистический и транспортный менеджмент; Крайнова, В.В.-Н.Новгород,; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>	2018	0
2	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для студ. и курсантов всех направлений подготовки очн. и заочн. обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Сорокина, Е.Н. Цыплин, А.А.-Н.Новгород,; ; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>	2019	0
3	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для всех студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Сорокина, Е.Н. Цыплин, А.А.-Н.Новгород, ВГУВТ; ;	2019	50
4	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Слаутина, С.А. Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород,; ; <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>	2020	0
5	Журавлев, Ю.А.; Организация здорового образа жизни; курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения; Алехин, Ю.Е. Баранов, А.Н. Журавлев, К.Ю. Журавлев, Ю.А. Косова, С.В. Кривой, О.А. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Слаутина, С.А. Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород, ВГУВТ; ;	2020	50

#### 5. Лицензионное и свободно-распространяемое программное обеспечение

1	ОС Windows Professional 10 (Гос. контракт №44/91-15 от 18.12.2015)
2	Система ГАРАНТ (договор 62/16 от 01.09.2016г. (бессрочно))

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения аттестации

ФОС (оценочные и методические материалы) оформлен отдельным документом и является неотъемлемой частью рабочей программы.

#### 7. Помещения для проведения отдельных видов занятий

Помещение	Лабораторное оборудование, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	№ помещения
Для проведения занятий лекционного типа	-	-
Для проведения занятий семинарского типа	Оборудование и инвентарь: гантели - 6 ед.; тренажеры - 10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл	318, 333, 13, 15, 16, 28

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степперы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл	318, 333, 13, 15, 16, 28
Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степперы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 шт.; ракетки для настольного тенниса - 10 шт.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, ска-мейки, стойки, диски); оборудование для руко-пашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; лыжи - 25 компл.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл	318, 333, 13, 15, 16, 28
Для самостоятельной работы	специализированная мебель: столы (или парты), стулья; технические средства обучения: доска, персональные компьютеры - Intel Pentium – 7 ед. с возможностью выхода в Интернет, доступом в ЭИОС, профессиональным базам данных и информационным справочным системам сканер, принтер - 2 ед.	462
Для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	ноутбук	464

## 8. Современные профессиональные базы данных

1	Статистический сборник: Транспорт в России- Режим доступа: <a href="http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312">http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312</a>
2	Центральная база статистических данных - Режим доступа: <a href="http://cbsd.gks.ru/">http://cbsd.gks.ru/</a>

## 9. Информационные справочные системы

1	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> (договор от 02.02.2015 г.)
2	Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный)

## 10. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) с возможностью доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	Национальная электронная библиотека: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>
2	Электронная библиотека Издательства «Моркнига» <a href="https://www.morkniga.ru/library/">https://www.morkniga.ru/library/</a>
3	Электронная библиотечная система «IPR books»: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
4	Электронно-библиотечная система «Лань»: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
5	Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
6	Электронный каталог ВГУВТ - Режим доступа: <a href="http://94.100.87.24:8080/marcweb/">http://94.100.87.24:8080/marcweb/</a>

## 11. Электронная информационно-образовательная среда с возможностью доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" - Режим доступа: <http://www.eios.vsuwt.ru/>.

## Изменения и дополнения на 2022-2023 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Баранов А. Н. /  
*подпись* (Ф.И.О.)