



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.В. Шергина

06.06.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Направленность (профиль) «Электропривод и автоматика»

Уровень высшего образования _____ бакалавриат _____

Форма обучения _____ заочная _____

Котлас
2025

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 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части программы бакалавриата и изучается на 1-2 курсах заочной формы обучения.

Для изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта;
- уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте.

Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта. Пользоваться средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины 328 час.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Форма обучения					
	Очная			Заочная		
	Всего часов	курс		Всего часов	курс	
1		2	1		2	
Общая трудоемкость дисциплины				328	180	148
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего						
в том числе:						
Лекции						
Практическая подготовка, всего						
в том числе:						
Практические занятия						
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа, всего				328	176	144
В том числе:						
Контрольная работа						
Коллоквиум						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы				328	176	144
Промежуточная аттестация:				8		
<i>зачет</i>					4	4

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

Не предусмотрена учебным планом

5. Самостоятельная работа

Таблица 3

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка (теория + практика)	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.

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 4

Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы

Название	Автор	Вид издания	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
Физическая культура	Небытова Л.А.	Учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Физическая культура	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д.	Учебник	Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
Освоение обучающимися вуза двигательных навыков по элективному курсу «Гимнастика»	Яхонтова М. В.	Учеб.-метод. пособие	СПб : Изд-во ГУМРФ им. адм. С. О. Макарова, 2023. — 40 с. Режим доступа: https://edu.gumrf.ru/elektronnaya-biblioteka-metodicheskikh-materialov/elektronnaya-biblioteka/Я/Яхонтова%20М.%20В.,%20Касаткина%20А.%20А.,%20Бондарева%20Т.%20В.%20Освоение%20обучающимися%20вуза%20двигательных%20навыков%20по%20элективному%20курсу%20«гимнастика» .pdf
Дополнительная литература			
Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М. Я., Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н.	Учебное пособие	М.: Академия, 2005

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

Таблица 5

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/ информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1	Сайт ГТО	https://gto.ru/
2	Физическая культура студента	www.twirpx.com/file/405592
3	Лекции по физической культуре	www.twirpx.com/file/99541
4	Теория и методика физической культуры	www.twirpx.com/file/150994

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 6

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1	Система дистанционного обучения "Фарватер"	GNU GPL

на базе платформы Moodle

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

Таблица 7

Описание материально-технической базы

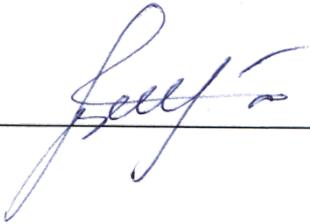
№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №148 «Безопасность жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда. Общеобразовательные дисциплины»	Доступ в Интернет. Комплект учебной мебели (столы, стулья, доска); компьютер в сборе (системный блок (Intel Celeron 2,6 GHz, 1 Gb), монитор Samsung 740N ЖК, клавиатура, мышь) – 1 шт., локальная компьютерная сеть, учебно-наглядные пособия	Microsoft Windows Professional (версия Vista и ниже) (контракт №323/08 от 22.12.2008 г. ИП Кабаков Е.Л.); Libre Office (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, The Document Foundation); PDF-XChange Viewer (распространяется бесплатно, Freeware, Tracker Software Products Ltd); AIMP (распространяется бесплатно, Freeware, AIMP DevTeam); XnView (распространяется бесплатно, Freeware, XnSoft); Media Player Classic - Home Cinema (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, MPC-HC Team); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Mozilla Firefox (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, Mozilla Corporation)
2	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база	Спортивный зал 36x18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.),	

		<p>гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).</p> <p>Тренажерный зал 9x18 м: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)</p> <p>Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).</p>	
--	--	--	--

Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.
Зав. кафедрой: к.т.н. Шергина О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных и технических дисциплин и утверждена на 2025/2026 учебный год

Протокол № 10 от 17 июня 2025 г.

Зав. кафедрой:  / Шергина О.В./