

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Марков Владимир Петрович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 18.11.2023 12:09:51

Уникальный программный ключ:

690b53d0e5a18fcd9da561ad4500c2db3151a2b0e88081c8a4d4914d4286377e

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"
Самарский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной и научной
 деятельности



Галлямова Н.И. /
 (Ф.И.О.)

" 30 " августа 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная образовательная программа

Судовождение (углубленная подготовка)

Специальность (направление подготовки)

26.02.03 Судовождение

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения											Заочная форма обучения						Общая трудоемкость дисциплины, з.е.т.			
	№ семестров											№ курсов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Σ	1	2	3	4	5		6	Σ	
Уроки, практические занятия, лекции, вкл. семинары			32	32	32	20	22	22	16	28		204	2							2	
Лабораторные занятия																					
Курсовая работа/проект																					
Итого ауд. работа			32	32	32	20	22	22	16	28		204	2							2	
Сам. работа							22	22	16	28		88	30	32	32	83	82		259		
Всего							44	44	32	56		292	32	32	32	83	82		261	8,1	

Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм контроля по курсам (семестрам)

Форма контроля	Очная форма обучения											Заочная форма обучения					
	№ семестров											№ курсов					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6
Экзамен																	
Зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.							зач.	
Дифференцированный зачет																	
Курсовая работа /проект																	
Другая форма												X	X	X	X		


г. Самара
 20 23

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

Приказ Минпросвещения России от 02.12.2020 N 691 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2021 N 62347)

Автор(ы) рабочей программы _____ методист  / О.В. Пестова /
должность

Рабочая программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
протокол № 6 от " 29 " июня 20 23 г.

Председатель предметной цикловой комиссии _____  / Львовская В.А. /
подпись *(Ф.И.О.)*
" 29 " июня 20 23 г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины/ междисциплинарного курса/ профессионального модуля	Наименование цикла/ междисциплинарного курса/ профессионального модуля	Трудоемкость цикла/ междисциплинарного курса/ профессионального модуля, ЗЕТ
ОГСЭ.04	Физическая культура	8,1

Дисциплина (междисциплинарный курс/ профессиональный модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

1	Физическая культура
---	---------------------

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (междисциплинарному курсу/ профессиональному модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ППССЗ)

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

1	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
2	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
3	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
4	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3.1 Курсант должен знать:	
1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
3.2. Курсант должен уметь:	
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Литерат. источник	Очная форма обучения												Общее кол-во часов (очи)	Заочная форма обучения												Общее кол-во часов (заочн)
			Лекции		Уроки		Пр. зан.		Семинары		Лабор. Занятия		Сам. раб.			Лекции		Уроки		Пр. зан.		Семинары		Лабор. Занятия		Сам. раб.		
			№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курс-са	кол. час.	№ курс-са	кол. час.	№ курс-са	кол. час.	№ курс-са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ курс-са	кол. час.	
3.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни. Массаж, самомассаж. Оценка двигательной активности. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач.																											
3.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач																											
3.9	Регулирование психоэмоционального состояния. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта и способность использовать ее при решении социальных и профессиональных задач. Методика проведения производственной гимнастики, физкультпауз, утренней и гигиенической гимнастики					10	28																					
3.10	Правила личной и общественной гигиены, способность использовать их при решении социальных задач																											
Σ							204																			259	261	

Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
5. Основная литература **			
5.1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286 (дата обращения: 28.02.2023).	2023	ЭР
6. Дополнительная литература**			
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
6.1	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 28.02.2023).	2023	ЭР
6.2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514196 (дата обращения: 24.04.2023).	2023	ЭР
7. Источники права (нормативно-правовая литература)***			
№	Наименование источника *	Год	Количество
7.1.	Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". — Текст : электронный // КонсультантПлюс [сайт]. — URL: http://www.consultant.ru	2007	ЭР
7.2.	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). — Текст : электронный // КонсультантПлюс [сайт]. — URL: http://www.consultant.ru	2012	ЭР
7.3.	Приказ Минздравсоцразвития России от 19.08.2009 N 597н (ред. от 30.09.2015) "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака" (вместе с "Требованиями к организации деятельности центров здоровья для взрослого населения по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака") (Зарегистрировано в Минюсте России 25.09.2009 N 14871)" — Текст : электронный // КонсультантПлюс [сайт]. — URL: http://www.consultant.ru	2009	ЭР
8. Российские журналы			
№	Наименование источника *	Периодичность выхода в год	
8.1	Наука и спорт: современные тенденции - Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	4	

9. Информационное обеспечение дисциплины *

№	Наименование
1	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог ВГУВТ/
2	Спортивный зал оснащен наглядной агитацией, учебным матереалом по программе ЗОЖ

10 Материально - техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование
1	Открытый стадион широкого профиля со спортивной площадкой с элементами полосы препятствий. Спортивный зал.
2	Спортивный инвентарь (лыжи - 20 комплектов, мяч волейбольный - 2 шт., мяч баскетбольный - 2 шт., мяч футбольный - 2 шт., скакалки - 3 шт., волейбольная сетка - 1 шт., секундомер - 3 шт.). Бадминтон 2 комплекта.

11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы

№	Наименование
1	подготовка к семинарам и практическим занятиям (лабораторным работам) (включая публичные выступления, деловые игры, круглые столы, текущий контроль и т.д.) и выполнение домашних заданий.
2	подготовка творческих работ (докладов, рефератов, эссе, контрольных работ и групповых проектов);
3	конспектирование и реферирование литературы; изучение содержания официальных сайтов, рекомендованных в рамках изучения дисциплины/ практики; самостоятельный поиск информации в Интернете.

12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на 2023-2024 учебный год - нет .

Председатель предметной цикловой
комиссии



/Львовская В.А./

подпись

(Ф.И.О.)

29 июня 2023 г.