

Документ подписан простыми электронными подписями

Информация о владельце:

ФИО: Марков Владимир Петрович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 18.11.2023 12:11:55

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	

**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
<b>ОГСЭ.04</b>	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

<b>3.1 Курсант должен знать:</b>	
1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
<b>3.2. Курсант должен уметь:</b>	
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												10	28														
<b>Σ</b>							<b>204</b>																			<b>259</b>	<b>261</b>	

## Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
<b>5. Основная литература **</b>			
5.1	Аллынов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллынов, 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: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> (дата обращения: 28.02.2023).	2023	ЭР
<b>6. Дополнительная литература**</b>			
№	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: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a> (дата обращения: 24.04.2023).	2023	ЭР
<b>7. Источники права (нормативно-правовая литература)***</b>			
№	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: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	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: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	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: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	2009	ЭР
<b>8. Российские журналы</b>			
№	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: <a href="https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775">https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775</a> . — 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.