

Документ подписан простыми электронными подписями  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Марков Владимир Петрович  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 27.10.2021 20:14:32  
 Уникальный программный ключ:  
 690b53d0e5a18fcd9da561ad4500c2db3151a2b0e88081c8a4d491404286377e

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по учебной работе



/ Чекушкина Н.И. /  
 (Ф.И.О.)

" 31 " августа 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование \_\_\_\_\_

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	34	32	22	22	22	8	36		208	2							2	
Лабораторные занятия																					
Курсовая работа/проект																					
Итого ауд. работа			32	34	32	22	22	22	8	36		208	2						2		
Сам. работа			32	34	32	22	22	22	8	36		208	83	83	83	83	82		414		
<b>Всего</b>			<b>64</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>72</b>		<b>416</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>82</b>		<b>416</b>	11,6	

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

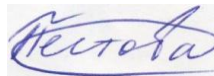
Форма контроля	Очная форма обучения											Заочная форма обучения					
	№ семестров											№ курсов					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6
Экзамен																	
Зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.						зач.	
Дифференцированный зачет																	
Курсовая работа /проект			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

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

ФГОС 26.02.03 Судовождение (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 441 от 07.05.2014г.)

Автор(ы) рабочей программы \_\_\_\_\_

методист  
должность



/ О.В. Пестова /

Рабочая программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол № 1 от " 30 " августа 20 21 г.

Председатель предметной цикловой комиссии \_\_\_\_\_



/ Львовская В.А. /

подпись

(Ф.И.О.)

" 30 " августа 20 21 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.05</b>	Физическая культура	11,6

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. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
3	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
4	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

### 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3.1 Курсант должен <b>знать</b> :	
1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
3.2. Курсант должен <b>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 (очн)	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.			
3.4.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,сауна.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.											8	22	22																
3.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач																													
3.6	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач					9	8							8																
3.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,сауна.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											9	8	8																
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	32							32																
3.10	Правила личной и общественной гигиены,способность использовать их при решении социальных задач											10	32	32																
Σ							208					208	416					2							414	416				

## Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
<b>5. Основная литература **</b>			
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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a>	2021	ЭР
<b>6. Дополнительная литература**</b>			
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
6.1.	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, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453245">https://urait.ru/bcode/453245</a>	2020	ЭР
6.3.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a>	2021	ЭР
6.2.	Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/97326.html">https://www.iprbookshop.ru/97326.html</a> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей	2021	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 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021). — 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 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021). — 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	Основы безопасности жизнедеятельности	12	
8.2	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 2021-2022 учебный год - нет .**

Председатель предметной цикловой  
комиссии



/Львовская В.А./

подпись

(Ф.И.О.)

"30" \_\_\_\_ августа \_\_\_\_ 2021 г.