

Документ подписан простыми электронными подписями  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Марков Владимир Петрович  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 01.06.2021 12:11:56  
 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 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Специальность 26.02.03 Судовождение  
 (направление 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок  
 подготовки) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики  
 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения											Заочная форма обучения						Общая трудо-емкость 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	48	69										117								4,9
Лабораторные занятия																				
Курсовая работа/проект																				
Итого ауд. работа	48	69										117								
Сам. работа	24	35										59								
Всего	72	104										176								

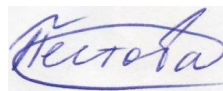
Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм контроля по курсам (семестрам)

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																	
Дифференцированный зачет	зач.	зач.															
Курсовая работа /проект																	
Другая форма																	

г Самара  
 20 20

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 мая 2012 г. N 413

Автор(ы) рабочей программы \_\_\_\_\_ методист \_\_\_\_\_ / О.В. Пестова /  
*должность*



Рабочая программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол № 1 от " 31 " августа 20 20 г.

Председатель предметной цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / Львовская В.А. /  
*подпись* (Ф.И.О.)

" 31 " августа 20 20 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>ОУД.05</b>	Физическая культура	4,9

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:\*

### 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

личностных :

Л1	готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных :

М1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М4	деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
М5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных :

П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
---	--------------------------	-------------	------------------------

### 5. Основная литература \*\*

5.2.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>	2019	ЭР
------	---	------	----

### 6. Дополнительная литература\*\*

№	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, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/429447">https://www.biblio-online.ru/bcode/429447</a>	2019	ЭР
6.2.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/433532">https://www.biblio-online.ru/bcode/433532</a>	2019	ЭР
6.3.	Журавлев, Ю.А. Практикум по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие по подготовке к экзаменам для студ. и курсантов всех спец. очн. и заочн. обучения. Ч.1 / ВГАВТ. - Н.Новгород, 2015. - 1 текст/файл. Макрообъект: juravlevua8-	2015	ЭР
6.4.	Практикум - консультации по методике и практике физического воспитания и организации здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. и курсантов очн. и заочн. обучения / ВГАВТ; под ред. Ю.А. Журавлева. - Н.Новгород, 2015. - 1 текст/файл. Макрообъект: juravlevua10-	2015	ЭР

### 7. Источники права (нормативно-правовая литература)\*\*\*

№	Наименование источника *	Год	Количество
7.1.	Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" 23.12.05 ( <a href="http://www.tssr.ru/main/docs/hrograms\453">www.tssr.ru/main/docs/hrograms\453</a> )	2005	ЭР
7.2.	Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от7 августа 2009 г. №1101 п/	2009	ЭР
7.3.	Федеральный закон Российской Федерации от4 декабря 2007 г. 3329 ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (вступает в силу с 1 января 2008 г. 8 декабря Рг - фед. выпуск №4539)	2008	ЭР

7.4.	Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.) <a href="http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie/">www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie/</a>	2013	ЭР
7.5.	Приказ Минздрав соцразвития РФ от 19.08.2009 №597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"	2009	ЭР

## 8. Российские журналы

№	Наименование источника *	Периодичность выхода в год
8.1	Транспортное дело России	6
8.2	Речной транспорт (21 век)	4
8.3	Основы безопасности жизнедеятельности	12

## 9. Информационное обеспечение дисциплины \*

№	Наименование
1	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог ВГУВТ/
2	Каждая аудитория оснащена наглядной агитацией, учебным матереалом по программе ЗОЖ
3	Методический кабинет филмала

## 10. Материально - техническое обеспечение дисциплины\*\*

№	Наименование
1	Открытый стадион широкого профиля со спортивной площадкой с элементами полосы препятствий. 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.).
2	Инвентарь: мячи тренировочные - футбольные, баскетбольные, волейбольные; теннисные ракетки и мячи; скакалки, обручи,оборудование для аэробики,спортивных единоборств и акробатики

## 11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся

№	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 2020-2021 учебный год - нет.**

Председатель предметной цикловой комиссии



В.А. Львовская

подпись

(Ф.И.О.)

"31" \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2020 г.