#### ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

кумент подписан простофедеральное отосударственное бюджетное образовательное учреждение

И формация о владельце:

высшего образования

ФИО: Новиков Денис Владимироволжский государственный университет водного транспорта"

Должность: Директор филиала

Самарский филиал

Дата подписания: 02.11.2025 18:26:14

Ун икальный программный ключ:

3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

#### **УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по учебной и

научной деятельности О.А. Мордясова / подпись 20 25 г. августа

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Код и наименование дисциплины

#### ОУД.07(08) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

26.02.03 Судовождение

(направление подготовки)

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

#### Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

				(	Эчная	а фор	ма об	учени	Я					Заоч	ная ф	орма	і обуч	ения							
Вид занятий						№ сем	естро	В						№ 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	46										78								Общая трудо- емкость					
Лабораторные занятия																				дисцип- лины, з.е.т.					
Курсовая работа/проект																									
Итого ауд. работа	32	46										78													
Сам. работа Всего	32	46										78								2,2					

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

				Очі	Заочная форма обучения																			
Форма контроля					№ (	семест	гров					№ курсов												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6							
Экзамен																								
Зачет																								
Дифференцирова нный зачет	зач.	зач.																						
Курсовая работа /проект																								
Другая форма																								

г Самара 20 25

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 и ФГОС СПО специальностей:
26.02.03 Судовождение (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 872); 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 873); 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 № 893); 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2024 г. № 176).
Автор(ы) рабочей программы методист / О.В. Пестова / оолжность
Рабочая программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин (ОГСЭ) протокол №1 от27 _" августа20_25 _г.
Председатель предметной цикловой комиссии / Львовская В.А. / $nodnucb$ (Ф.И.О.)   " 27 " августа 20 25 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
ОУД.07(08)	Физическая культура	2,2

## 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.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
	ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления
2	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания
	необходимого уровня физической подготовленности.

# **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 двигательнойактивности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛЗ	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;
	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:

M1	способностьиспользовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
M2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
M3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
M4	деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
M5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
M6	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 деятельно- сти 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 4. Распределение разделов дисциплины/междисциплинарного курса дисциплин/профессионального модуля по курсам (семестрам) с указанием часов

			Очная форма обучения																Заочі			я фор	ома об	учен	ІИЯ							
№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единии)	Литерат. источник	Лен	кции	Ур	оки	Пр.	зан.	Семи	инары	рн	рато ые ятия	Курс. кт(ра		Сам	. раб.	Общее кол-во часов	Ле	кции	Ур	оки	Пр.	зан.	Семі	инары	Лабо рн заня		Курс кт(ра	.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов (заочн)
	Caming		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	(очн)	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- ca	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	(300 111)
1.	Гребля на ялах						-										20															
	Изучение инструкций безопасности на воде. Посадка и команды в яле. Роль и значение учебного спорта. Техника гребли. Подходы и отходы от пирса. Техника поворотов. Выполнение команд. Дальнейшее обучение технике гребли. Управление шлюпкой, обучение. Работа туловища гребца					2		18																								
2.	Легкая атлетика																12															
	Правила т/б по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места Значение физической культуры в профессиональной подготовке студента. Бег - 3 км на время Бег на средние дистанции, ускорение. Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции на время. Специальные упражнения бегуна. Бег на длинные дистанции на время. Финиш. Прыжки в высоту с разбега.							12																								
3.	Спортивные игры																10															
	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение способам перемещения, стойкам, остановкам, поворотам. Игра в баскетбол Физические способности человека и их развитие. Перемещения, повороты, игра. Ловля мяча на месте и в шаге. Передача мяча в волейболе и баскетболе Обучение передачам мяча в волейболе. Перемещение и передача двумя руками верх. Понятия о системах ведения игр. Ведение мяча с продвижением. Бросок. Передача двумя руками сверху, снизу, подача. Двухсторонняя игра. Техника игры в нападении в волейболе. Челночный бег. Штрафные броски.							10																								
4.	Лыжная подготовка																20															

					Очная форма обучения															За	очна	я фор	ома об	бучен	ия	ия						
№ п/п	и солержание тем разлела (пилактических		Лекции		Уроки		Пр. зан.		Семі	Семинары		орато ње ятия		.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов	Лек	ции	Уро	оки	Пр.	зан.	Семі	инары	рн	орато пые ятия		.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов (заочн)
	единицу		№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол. час.	(очн)         № кур- са         кол. кур- са         № кур- час.         кол. кур- са         час.	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол.	№ сем.	кол.	№ кур- са	кол.	(заочн)				
	Техника безопасности по лыжной подготовке. Вкатывание на трассе Обучение двухшажному переменному ходу. Работа ног. Дистанция 2 км. Переменный двухшажный ход — одноопорное скольжение. Работа рук. Ознакомление с одновременными ходами. Прохождение дистанции 3 км. Классификация видов лыжного спорта. Повторение всех ходов. Катание. Спуски с гор в стойках, торможение и подъемы. Переход с одного хода на другой Совершенствование техники подъемов различными способами Прохождение Д-4 км. Совершенствование спусков и торможений Выбор способов перемещения в зависимости от рельефа Д-4,5 км Совершенствование техники поворотов в движении Интервальный метод прохождения дистанции с ускорениями Эстафеты, развитие скоростных качеств. Катание Прохождение дистанции 5 км на результативность					4		16																								
5.	Гимнастика			•													16															
	Спортивная гимнастика в России. Упражнения в лазании по канату. Составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Спортивные игры Упражнения на перекладине. Бег. Общеразвивающие упражнения. Метание мяча. Упражнения на перекладине на оценку. Упражнения на перекладине, отжимания. Спортивные игры. Силовая подготовка. Развитие выносливости. Упражнения в лазанье по канату с помощью ног и без помощи. Проведение гимнастики с группой студентов. Поэтапная эстафета.					4		12																								
Σ								78									78															

### Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
5. Основн	ая литература **		
5.1	Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/473024 (дата обращения: 01.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2025	ЭР
5.2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057 (дата обращения: 19.02.2025)	2025	ЭР

# 6. Дополнительная литература\*\*

$N_{\underline{0}}$	Наименование источника *	Год	Количество
6.1	Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437378 (дата обращения: 01.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	ЭР
6.2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562818 (дата обращения: 19.02.2025).	2025	ЭР
6.3	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 (дата обращения: 19.02.2025).	2025	ЭР

6.4	Энциклопедия здоровья и здорового образа жизни. Актуальные вопросы образования и физического воспитания студенческой молодежи: учебно-методическое пособие: [по всем направлениям подготовки] / ВГУВТ; ответственный редактор А.Н.Баранов Н.Новгород, 2024 1 текст/файл Текст (визуальный): электронный // ЭБС ВГУВТ URL: http://lib.vsuwt.ru/marcweb2/Default.asp/ Режим доступа: для авториз. пользователей Электронные ресурсы: juravlevua13-	2024	ЭР
7. Источни	ки права (нормативно-правовая литература)***		
№	Наименование источника *	Год	Количество
7.1.	Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон N 329-ФЗ: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.: послед. ред. // КонсультантПлюс: сайт. URL: http://www.consultant.ru (дата обращения: 13.03.2025).	2007	ЭР
7.2.	Российская Федерация. Министерство здравоохранения и социального развития. Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака: приказ М-ва здравоохранения и соц. развития Российской федерации от 19 августа 2009 г. N 597н: послед. ред. // КонсультантПлюс: сайт. URL: http://www.consultant.ru (дата обращения: 13.03.2025).	2000	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 *	Периодич	ность выхода в год

8.1	Наука и спорт: современные тенденции - Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	4
-----	---	---

### 9. Информационное обеспечение дисциплины \*

No	Наименование
1	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог ВГУВТ/
2	Водно-спортивная лаборатория (ВСЛ)
3	Методический кабинет филиала

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

No	Наименование		
	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.,		
1	секундомер - 3 шт.).		
	Инвентарь: мячи тренировочные - футбольные, баскетбольные, волейбольные; теннисные		
	ракетки и мячи; скакалки, обручи,оборудование для аэробики,спортивных единоборств и		
2	акробатики		

# 11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся

No	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	2025-2026
учебный год - изменений и дополнений нет.	

Председатель предметной цикловой комиссии

В.А. Львовская

подпись (Ф.И.О.)

27 августа 2025 г.