ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

кумент подписан простофедеральное отруждарственное бюджетное образовательное учреждение

И формация о владельце:

высшего образования

ФИО: Новиков Денис Владимирович Волжский государственный университет водного транспорта"

Должность: Директор филиала

подготовки)

Самарский филиал

Дата подписания: 31.10.2025 21:45:21 Ун икальный программный ключ:

3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной и научной деятельности / О.А. Мордясова / 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Код и наименование ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА дисциплины Основная Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) образовательная программа Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (направление

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

				(Эчная	і форм	иа обу	учени	Я					Заоч	ная ф	орма	г обуч	ения	I	
Вид занятий					j	№ сем	естро	В							N	2 курс	ОВ			
	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	38	34	24	16	24				168								Общая трудо- емкость
Лабораторные занятия																				дисцип- лины, з.е.т.
Курсовая работа/проект																				
Итого ауд. работа			32	38	34	24	16	24				168]
Сам. работа			32	38	34	24	16	24				168								
Всего			64	76	68	48	32	48				336								9,33

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

				Очі	ная ф	орма	обуче	ния				3a	очна	я фор	ма об	бучен	ия
Форма контроля					No (семест	гров							№ ку	рсов		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6
Экзамен																	
Зачет																	
Дифференцирова нный зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.									
Курсовая работа /проект																	
Другая форма																	

г.Самара 20 25

государственным по направлению 23.02.01 Орга		ным станда ециальност ок и управ.	ртом среднег и): ление на транс	о профессион спорте (по вид	наль:	ного образования
Автор(ы) рабоче	й программы		ОДИСТ сность		/	Пестова О.В. /
Рабочая програм						
протокол №	бщих гуманитар <u>1</u> от '		августа		шш	ин
Председ	тель предметно		й комиссии августа	подпись	1	Львовская В.А. /

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	9,3

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.
2	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 O	бучающийся должен знать:
1	о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
3.2. 0	Обучающийся должен уметь :
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

							0	чная	форм	ма об	учени	ІЯ										3a	очная	а фор	ма об	учен	ия					
№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единии)	Литерат. источник	Лек	сции	Уро	ЭКИ	Пр.	зан.	Семі	инары	рн	рато ые тия		:.прое (бота)		. раб.	Общее кол-во часов	Леі	кции	Ур	оки	Пр.	зан.	Семи	нары	Лабо рн заня	ые		.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов (заочн)
	S,A		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол.	сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол. час.	(очн)	№ кур- ca	кол. час.	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	ac.	№ кур- са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	(300 111)
1.	Гребля на ялах		с	Ч	с	Ч	с	ч	с	ч	С	Ч	с	Ч	С	ч		К	ч	К	ч	K	ч	K	ч	К	Ч	K	Ч	К	ч	
	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							32								32	64															
2.	Легкая атлетика																															
	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.							38								38	76															
3.	Спортивные игры																															
	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.							34								34	68															
4.	Лыжная подготовка																															

							0	чная	форм	1а обу	учені	ия										3a	очна	я фор	ома об	бучен	ия					
№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единии)	Литерат. источник	Лен	сции	Урс	жи	Пр.	зан.	Семи	нары	рн	рато ые ятия		.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов	Лен	кции	Ур	оки	Пр.	зан.	Семі	инары	рн	рато ње ятия	Курс кт(ра	.прое бота)	Сам.	раб.	Общее кол-во часов (заочн)
	единицу		№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	(нРо)	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол.	№ 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							40								40	80															
5.	Гимнастика				•																											
	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.							24								24	48															
Σ								168								168	336															

Карта обеспеченности дисциплины литературой

$N_{\underline{0}}$	Наименование источника *	Год	Количество
5 Основі	 ная литература **	издания	экземпляров
5.1	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
5.2	Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564848 (дата обращения: 23.05.2025).	2025	ЭР
5.3	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565612 (дата обращения: 23.05.2025).	2025	ЭР
6. Допол	нительная литература**		
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
6.1	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

6.2	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	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
	ки права (нормативно-правовая литература)***	Гол	V a wyyy a amp a
№	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.	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	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации – официальный сайт https://minsport.gov.ru/?ysclid=mb0b9405op4459978		ЭР
7.4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – официальный сайт https://www.gto.ru/		ЭР
8. Российсь	кие журналы		
№	Наименование источника *	Периодич	ность выхода в год
8.1	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9218		4

8.2	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 *

№	Наименование	
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

$N_{\underline{0}}$	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.		
	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.		

Председатель предметной цикловой			
комиссии	/Львовская В.А./		
	подпись	(Ф.И.О.)	
	27 августа 2025 г	· ·	

12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на 2025-2026

учебный год - изменений и дополнений нет.