

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

Документ подписан простыми электронными подписями  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Новиков Денис Владимирович  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 06.09.2024 14:04:15  
 Уникальный программный ключ:  
 3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по учебной и научной деятельности \_\_\_\_\_ / Галлямова Н.И. /  
подпись (Ф.И.О.)  
 " 30 " августа 20 24 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													2						2		
Сам. работа							22	22	16	28		88	32	32	32	34	34		164		
<b>Всего</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>56</b>		<b>292</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		<b>166</b>	<b>8,1</b>	

**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.
Дифференцированный зачет																	
Курсовая работа /проект																	
Другая форма												X	X	X	X		

г.Самара  
 20 24

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 " 24 " \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 20 24 г.

Председатель предметной цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / Львовская В.А. /  
*подпись* *(Ф.И.О.)*  
" 24 " \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 20 24 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 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 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 (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.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ курса	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											
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	16											16											
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	16				16											
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																											
3.10	Правила личной и общественной гигиены,способность использовать их при решении социальных задач													10	28		28											
Σ	Итого:						166										292								164	166		

## 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/535163">https://urait.ru/bcode/535163</a> (дата обращения: 19.02.2024).	2024	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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/536838">https://urait.ru/bcode/536838</a> (дата обращения: 19.02.2024).	2024	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: 19.02.2024).	2024	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 материалом 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 2024-2025 учебный год - нет.**

Председатель предметной цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_ /Львовская В.А./

подпись

(Ф.И.О.)

24 июня 2024 г.