

**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 14:02:42  
 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        |    | <b>204</b>             | 2         |           |           |           |           |                                       |            | <b>2</b> |
| Лабораторные занятия                               |                      |   |           |           |           |           |           |           |           |           |    |                        |           |           |           |           |           |                                       |            |          |
| Курсовая работа/проект                             |                      |   |           |           |           |           |           |           |           |           |    |                        |           |           |           |           |           |                                       |            |          |
| Итого ауд. работа                                  |                      |   |           |           |           |           |           |           |           |           |    |                        | <b>2</b>  |           |           |           |           |                                       |            | <b>2</b> |
| Сам. работа  |                      |   |           |           |           |           | 22        | 22        | 16        | 28        |    | <b>88</b>              | 32        | 32        | 32        | 34        | 34        |                                       | <b>164</b> |          |
| <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> |          |

**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 |                      |   |   | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. |    |                        |   |   |   |   |      |
| Курсовая работа /проект  |                      |   |   |      |      |      |      |      |      |      |    |                        |   |   |   |   |      |
| Другая форма             |                      |   |   |      |      |      |      |      |      |      |    | X                      | X | X | X |   |      |

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/<br>междисциплинарного<br>курса/<br>профессионального<br>модуля | Наименование цикла/<br>междисциплинарного<br>курса/ профессионального<br>модуля | Трудоемкость цикла/<br>междисциплинарного курса/<br>профессионального модуля,<br>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. |                          | № 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,самомассаж.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         |          |           |                |           |           |           |                          |                        |           |           |           |           |           |           |           |                |           |           |           |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |            |            |
| 3.7      | Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж.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   |                   |                      |           |        |           |          |            |          |           |                |           |           |           |                          |                        |           |           |           |           |           |           |           |                |           |           |           |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |            |            |
| 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  |                   |                      |           |        |           |          |            |          |           |                |           |           |           |                          |                        |           |           |           |           |           |           |           |                |           |           |           |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |  |  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |            |            |
| <b>Σ</b> | <b>Итого:</b>   |                   |                      |           |        |           |          | <b>166</b> |          |           |                |           |           |           |                          |                        |           |           |           |           |           |           |           |                |           |           |           |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>292</b> |  |  |  | <b>2</b> |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>164</b> | <b>166</b> |

### 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.