

**Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе



/ Ахмадеева Ф.И. /
(Ф.И.О.)

" 30 "

августа

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

(направление

подготовки)

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 дисципли- ны, з.е.т. |
|-----------------------------|----------------------|---|----|----|----|----|----|----|---|----|----|-----|------------------------|----|----|----|---|---|-----|--|-------------------------------------------------------|
| | № семестров | | | | | | | | | | | | № курсов | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Σ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Σ | | |
| Лекции | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические | | | 32 | 38 | 32 | 24 | 16 | 26 | | | | 168 | | 2 | | | | | 2 | | |
| Лабораторные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого ауд. работа | | | 32 | 38 | 32 | 24 | 16 | 26 | | | | 168 | 2 | | | | | | 2 | | |
| Сам. работа | | | 32 | 38 | 32 | 24 | 16 | 26 | | | | 168 | 82 | 84 | 84 | 84 | | | 334 | | |
| Итого ауд. и сам. работа | | | 64 | 76 | 64 | 48 | 32 | 52 | | | | 336 | 84 | 84 | 84 | 84 | | | 336 | | |
| Экзамены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | 64 | 76 | 64 | 48 | 32 | 52 | | | | 336 | 84 | 84 | 84 | 84 | | | 336 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9,3 | | |

Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и контрольных работ 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. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | | | | | | | зач. | | |
| Курсовая работа /проект | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контр. работа | | | | | | | | | | | | | | | | | |

г. Уфа
2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

ФГОС 23.02.01 Приказ № 376 от 22.04.2014

Автор(ы) рабочей программы преподаватель Бочко С.Д.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК ЕНМДиФЗ,
протокол № 1 от " 29 " августа 20 19 г.

Рабочая программа утверждена Методическим Советом
Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»,
протокол № 1 от " 30 " августа 20 19 г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

| Код дисциплины | Наименование цикла | Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------------------|
| ОГСЭ.04 | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл | 9,3 |

Дисциплина (модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

| | |
|---|---------------------|
| 1 | Физическая культура |
|---|---------------------|

Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки:

| | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Курсант должен знать: | |
| 1 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; |
| 2 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 1.2. Курсант должен уметь: | |
| 1 | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптированной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; |
| 2 | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; |
| 3 | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| 1.3. Курсант должен иметь навыки (владеть): | |
| 1 | повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; |
| 2 | подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; |
| 3 | в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. |

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ППССЗ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у курсанта следующих компетенций:

| | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| 2 | ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| 3 | ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины (модуля)

| | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Курсант должен знать: | |
| 1 | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| 2 | основы здорового образа жизни |
| 3.2. Курсант должен уметь: | |
| 1 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; |
| 3.3. Курсант должен иметь навыки (владеть): | |

| | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4. Распределение разделов дисциплины по курсам (семестрам) с указанием часов

| № п/п | Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц) | Очная форма обучения | | | | | | | | | | Общее кол-во часов (очн) | Заочная форма обучения | | | | | | | | | | Общее кол-во часов (заочн) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------|------------------------|-----------|----------|-----------|--------|-----------|----------|-----------|----|-----|-------------------------------------|
| | | Лекции | | Пр. зан. | Лаб. зан. | Консульт. | | Сам. раб. | | Лекции | Пр. зан. | | Лаб. зан. | Консульт. | | Сам. раб. | | | | | | | |
| | | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № кур-са | кол. час. | | № кур-са | кол. час. | № кур-са | кол. час. | № сем. | кол. час. | № кур-са | кол. час. | | | |
| | | с | ч | с | ч | с | ч | с | ч | с | ч | | к | ч | к | ч | к | ч | к | ч | к | ч | |
| 1 | 2 курс (3-4 семестры) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социокультурное развитие личности курсанта. | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | 82 | 84 | |
| 1.2. | Бег на средние и длинные дистанции | | | 3 | 5 | | | | | 3 | 10 | 15 | | | | | | | | | | | |
| 1.3. | Бег на короткие дистанции | | | 3 | 3 | | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 1.4 | Прыжки в длину с места, многоскоки | | | 3 | 2 | | | | | 3 | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 1.6 | Баскетбол | | | 3 | 4 | | | | | 3 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 1.7 | Волейбол | | | 3 | 4 | | | | | 3 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 1.8 | Настольный теннис | | | 3 | 2 | | | | | 3 | 4 | 6 | | | | | | | | | | | |
| 1.9 | Силовые упражнения | | | 3 | 8 | | | | | 3 | 6 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 1.10 | Гимнастика | | | 3 | 4 | | | | | 3 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 1.11 | Эксплуатация лыжного инвентаря | | | 4 | 2 | | | | | 4 | 2 | 4 | | | | | | | | | | | |
| 1.12 | Силовые упражнения | | | 4 | 12 | | | | | 4 | 10 | 22 | | | | | | | | | | | |
| 1.13 | Гимнастика | | | 4 | 6 | | | | | 4 | 8 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 1.14 | Кроссовая водготовка | | | 4 | 9 | | | | | 4 | 10 | 19 | | | | | | | | | | | |
| 1.15 | Футбол | | | 4 | 9 | | | | | 4 | 8 | 17 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 курс (5-6 семестры) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 84 | 84 | |
| 2.1 | Бег на средние и длинные дистанции | | | 5 | 6 | | | | | 5 | 8 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Бег на короткие дистанции | | | 5 | 2 | | | | | 5 | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Прыжки в длину с места, многоскоки | | | 5 | 2 | | | | | 5 | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социокультурное развитие личности курсанта. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Баскетбол | | | 5 | 4 | | | | | 5 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | Волейбол | | | 5 | 4 | | | | | 5 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 2.7 | Настольный теннис | | | 5 | 2 | | | | | 5 | 4 | 6 | | | | | | | | | | | |
| 2.8 | Силовые упражнения | | | 5 | 8 | | | | | 5 | 8 | 16 | | | | | | | | | | | |
| 2.9 | Гимнастика | | | 5 | 4 | | | | | 5 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 2.10 | Силовые упражнения | | | 6 | 8 | | | | | 6 | 6 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 2.11. | Гимнастика | | | 6 | 8 | | | | | 6 | 4 | 12 | | | | | | | | | | | |
| 2.12 | Кроссовая водготовка | | | 6 | 8 | | | | | 6 | 6 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 2.13 | Футбол | | | 6 | | | | | | 6 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4 курс (7-8 семестры) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 84 | 84 | |
| 3.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социокультурное развитие личности курсанта. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 84 | 84 | |
| 3.2 | Настольный теннис | | | 7 | 4 | | | | | 7 | 6 | 10 | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Силовые упражнения | | | 7 | 8 | | | | | 7 | 10 | 18 | | | | | | | | | | | |
| 3.4 | Гимнастика | | | 7 | 4 | | | | | 8 | | 4 | | | | | | | | | | | |
| 3.4 | Силовые упражнения | | | 8 | 6 | | | | | 8 | 6 | 12 | | | | | | | | | | | |
| 3.5 | Гимнастика | | | 8 | 4 | | | | | 8 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 3.6 | Кроссовая водготовка | | | 8 | 6 | | | | | 8 | 6 | 12 | | | | | | | | | | | |
| 3.7 | Футбол | | | 8 | 2 | | | | | 8 | 2 | 4 | | | | | | | | | | | |
| 3.8 | Волейбол | | | 8 | 4 | | | | | 8 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| 3.9 | Настольный теннис | | | 8 | 4 | | | | | 8 | 4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| Σ | | | | | 168 | | | | | | 168 | 336 | | | | 2 | | | | | | 334 | 336 |

Карта обеспеченности дисциплины литературой

| № | Наименование источника | Год издания | Количество экземпляров |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 8. Основная литература | | | |
| 8.1 | Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: https://biblio-online.ru/ | 2019 | ЭР |
| 8.2 | Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: https://biblio-online.ru/ | 2020 | ЭР |
| 8.3 | Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: https://biblio-online.ru/ | 2020 | ЭР |
| 9. Дополнительная литература | | | |
| 9.1. | Муллер А.Б.Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование) Режим доступа: https://biblio-online.ru/ | 2020 | ЭР |
| 10. Источники права (нормативно-правовая литература) | | | |
| 10.1. | Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы" 23.12.05 [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru | 2006 | ЭР |
| 10.2. | Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от7 августа 2009 г. №1101 [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru | 2009 | ЭР |
| 10.3. | 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) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru | 2008 | ЭР |
| 10.4. | Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273 - ФЗ "Об образовании вРоссийской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru | 2012 | ЭР |
| 10.5. | 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" [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru | 2009 | ЭР |
| 8. Российские журналы | | | |
| № | Наименование источника | Периодичность выхода в год | |
| 8.1 | Речной транспорт | 4 | |
| 8.2. | Морской Вестник | 4 | |
| 8.3 | Морской сборник | 12 | |

11. Информационное обеспечения дисциплины

| № | Наименование |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Электронно- периодический справочник «Система ГАРАНТ»- https://internet.garant.ru |
| 2 | Электронный ресурс ЭБС «Юрайт»: Режим доступа: https://biblio-online.ru/ |
| 3 | Электронный ресурс ЭБС «Лань»: Режим доступа http://e.lanbook.com/books/element |
| 4 | Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог ВГУВТ/ |

12. Материально - техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Крытая спортивная площадка стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: спортивная площадка, мячи, эстафетная палочка, скакалка, и тренировочные мячи - футбольные, баскетбольные, волейбольные; теннисные ракетки и мячи. Беговая дорожка и легкоатлетическое ядро: мячи, эстафетная палочка, скакалка гимнастическая, обручи гимнастические, секундомер. Спортивный зал: волейбольная сетка, баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, спортивные снаряды, мячи, лыжи, комната для переодевания |

13. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

| № | Наименование |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | В учебном заведении "Физическая культура" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Свои образовательные и развивающие функции дисциплина "Физическая культура" осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, который опирается на основные общепедагогические принципы: сознательности, систематичности, наглядности, доступности, динамичности. Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в себя в качестве обязательного минимума разделы: теоретический, практический, а также двух подразделов: методико-практического - которое согласуется с соответствующей теоретической тематикой и предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта и контрольного - обеспечивающего оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения методических знаний, умений, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждым курсантом. |
| 2 | В качестве критериев результативности учебного и тренировочного процессов выступают требования и показатели основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума-регулярности посещения обязательных занятий, сдачи обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых преподавателями физического воспитания, знаний теоретического раздела , методико-практического раздела программы. |

14. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на
_____учебный год

Председатель ЦМК _____/_____/

подпись

(Ф.И.О.)

" _____ " _____ 20 _____ г.

Рецензия
на рабочую программу и комплект фондов оценочных средств по учебной
дисциплине «Физическая культура» для специальности 23.02.01 «Организация
перевозок и управление на транспорте
(по видам)», разработанную в Уфимском филиале ФГБОУ ВО «Волжский
государственный университет водного транспорта»

Рабочая программа учебной дисциплины и комплект фондов оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта при реализации образовательных программ по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», рабочему учебному плану и предусматривает формирование и контроль освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Рабочая программа содержит все необходимые разделы: место в структуре образовательной программы, трудоемкость дисциплины и условия ее реализации, тематический план, методические рекомендации по организации изучения дисциплины. В программе представлены требования к результатам освоения дисциплины: общим компетенциям, приобретаемому практическому опыту, знаниям и умениям. Материал программы имеет практическую направленность и ориентирован на специальность, программа тесно связана с другими дисциплинами (основы безопасности жизнедеятельности), входящими в ППССЗ. В тематическом плане программы дана тематика теоретических и практических занятий, самостоятельных работ. Учебно-методическое и информационное обеспечение содержит перечень основной литературы, изданной в период последних пяти лет, дополнительной литературы, а так же указаны необходимые для освоения материала интернет-ресурсы. Материально-техническое обеспечение всех видов учебной работы дисциплины отвечает требованиям ФГОС специальности.

При помощи представленного комплекта фондов оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний и умений, общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)». Представленный комплект фондов оценочных средств имеет содержательные связи общих и профессиональных компетенций с их компонентами (знаниями, умениями) в контексте требований к результатам подготовки по программе учебной дисциплине «Физическая культура».

Методические материалы и критерии оценивания комплекта фондов оценочных средств содержат четко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

Контрольные задания, позволяющие оценить результаты освоения учебной дисциплины разработаны на основе принципов валидности, определённости, однозначности, надёжности. Объем комплекта оценочных средств соответствует учебному плану подготовки.

Содержание излагаемого материала соответствует современным представлениям в области физического воспитания и основ здорового образа жизни. Рабочая программа и комплект фондов оценочных средств подготовлены на хорошем методическом уровне, с учётом требований ФГОС по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» и могут быть использованы в учебном процессе.

Рецензент:

Кни, доктор

Волжский



05.09.2019

Ваша

Валеева Т.В