


## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  / Мусина Г.И. /  
подпись (Ф.И.О.)

" 30 " августа 20 22 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование \_\_\_\_\_

Основная образовательная программа Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики  
\_\_\_\_\_Специальность (направление подготовки) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики  
\_\_\_\_\_

## Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения												Заочная форма обучения								Общая трудо- емкость дисцип- лины, 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			30	30	44	14		42				160									
Лабораторные занятия																					
Курсовая работа/проект																					
Итого ауд. работа																					
Сам. работа			30	30	44	14		42													
Всего			30	30	44	14		42				160							4,4		

## 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.	зач.	зач.	зач.		зач.									
Дифференцированный зачет																	
Курсовая работа /проект																	
Другая форма																	

г. Уфа

20 22

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

ФГОС 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 675 от 26.11.2020г.)

Автор(ы) рабочей программы

преподаватель

Гафаров И.Р.

---

Рабочая программа утверждена Методическим Советом

Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»,

протокол № 1 от " 29 " сентября 20 22 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	8,9

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	<b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
2	<b>ОК 3.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
3	<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
4	<b>ОК 7.</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

### 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

#### 3.1 Курсант должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

#### 3.2. Курсант должен **уметь**

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**

№ 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.		Консульта		Элективные		Сам. раб.			Лекции		Пр. зан.		Консультац		Элективные		Сам. раб.		
		№ сем.	кол. час.	№ 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.	Фундаментальные и общетеоретические знания.																						
2.	Инструктивно - методические знания, для оптимизациитруда и повышения работоспособности.																						
2.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач			3	18					3	12	30									2	18	18
2.2.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	16					3	6	22									2	10	10
2.3.	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	14		48			3	14	76		2								2	4
2.4.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач			4	16							16									2	10	10
2.5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			4	14							6									2	6	6
2.6	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			4	12							12									2	14	12
2.7	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.						42			4	28	28									2	14	18
3.	Элементарные и узкоспециальные знания,применяемые для норм здорового образа жизни.																						
3.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач			5	6							6									3	10	10
3.2.	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 самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.			5	6							6									3	20	20
3.3.	Развитие специальных физических качеств и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			5	4							4									3	10	10
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.				4					5	24	24									3	20	20
3.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач			5	4		24			5	24	34									3	20	20
3.6	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			6	8							15									4	18	18

[illegible]

### Карта обеспеченности дисциплины литературой

Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
<b>1 Основная литература</b>		
1.1 Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2019	ЭР
1.2 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, 2020. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2020	ЭР
1.3 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2020	ЭР
<b>2. Дополнительная литература</b>		
2.1 Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование) Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2020	ЭР
<b>3. ИСТОЧНИКИ ПРАВА (НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЛИТЕРАТУРА)</b>		
3.1 Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 2015 годы" 23.12.05 [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2005	ЭР
3.2 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.)- [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2012	ЭР
3.3 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от 7 августа 2009 г. № 1101 [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2009	ЭР
3.4 Федеральный закон Российской Федерации от 4 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: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2008	ЭР

3.5 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: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2009	ЭР
4. РОССИЙСКИЕ ЖУРНАЛЫ		
4.1 Речной транспорт (4 экз в год)		
4.2 Морской Вестник ( 4 экз в год)		
4.3 Морской сборник( 12 экз в год)		

## 9. Информационное обеспечение дисциплины

№	Наименование
1	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог ВГУВТ/
2	Каждая аудитория оснащена наглядной агитацией, учебным матереалом по программе ЗОЖ
3	Методический кабинет кафедры

## 10. 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
2	Для решения теоретической программы : методический кабинет, ПК, мультимедиа

## 11. 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: <b>методико-практического</b> - 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 <b>контрольного</b> - 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 кафедрой физического воспитания, знаний теоретического раздела , методико-практического раздела программы. Успешное выполнение обязательных требований программы в каждом семестре фиксируется соответствующей записью в зачетной книжке курсанта <b>"зачтено"</b> . успевающий курсант ВГУВТ - это курсант имеющий оценку за теоретический раздел - отлично; за методико-практический подраздел - отлично; за посещаемость учебных занятий - отлично; за выполнение контрольных тестов - средняя оценка (в очках): удовлетворительно 2,0; хорошо 3,0; отлично 3,5



3	<p><b>Практический раздел.</b> Состоит из трех подразделов: методико-практический (теоретический); учебно-тренировочный; контрольный. При условии добросовестного посещения занятий курсанты получают в полном объеме все необходимые знания по организации учебно-тренировочного процесса и последующего самостоятельного использования полученных знаний, организации здорового образа жизни, сведения о самоконтроле за состоянием собственного здоровья, организации профессионально-прикладной физической подготовки в своей будущей профессиональной деятельности. Неуспевающий курсант, т.е. не посещающий учебно-тренировочный раздел включающий в себя выше указанные подразделы обязан получить задание у преподавателя; составить план по самостоятельному изучению пропущенного материала и представить его на утверждение преподавателем. Практический, теоретический, контрольный материалы представить для аттестации в сроки установленные кафедрой.</p>
---	--

**12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины  
на 2022 -2023 учебный год**

Внесены коррективы: в карту обеспеченности литературой в соответствии со справкой

Председатель цикловой методической  
комиссии



\_\_\_\_\_ / Акбарова З.Ш. /  
подпись (Ф.И.О.)

"30 " августа 2022 г.

НТБ по