


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  / Ахмадеева Ф.Ш. /
подпись (Ф.И.О.)
 " 30 " августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина 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 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	
Лекции																				
Практические			32	38	34	24	16	24				168		2					2	
Лабораторные																				
Консультации																				
Итого ауд. работа			32	38	34	24	16	24				168	2						2	
Сам. работа			32	38	34	24	16	24				168	82	84	84	84			334	
Итого ауд. и сам. работа			64	76	68	48	32	48				336	84	84	84	84			336	
Экзамены																				
Всего			64	76	68	48	32	48				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	Физическая культура	9,3

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

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

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	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
3.2. Курсант должен уметь:	
1	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического 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.	№ 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	4					5		4											
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	6	10											
2.10	Силовые упражнения			6	8					6	6	14											
2.11.	Гимнастика			6	8					6	4	12											
2.12	Кроссовая подготовка			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							4											
3.4	Силовые упражнения			8	6					8	4	10											
3.5	Гимнастика			8	4					8	4	8											
3.6	Кроссовая водготовка			8	4					8	6	10											
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
1 Основная литература		
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: https://biblio-online.ru/	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: https://biblio-online.ru/	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: https://biblio-online.ru/	2020	ЭР
2. Дополнительная литература		
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: https://biblio-online.ru/	2020	ЭР
3. ИСТОЧНИКИ ПРАВА (НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЛИТЕРАТУРА)		
3.1 Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы" 23.12.05 (www.tssr.ru/main/docs/hrograms/453/) - Режим доступа: http://www.consultant.ru	2005	ЭР
3.2 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.) - Режим доступа: http://www.consultant.ru	2012	ЭР
3.3 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от 7 августа 2009 г. №1101 п/- Режим доступа: http://www.consultant.ru	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)	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"	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)		

11. Информационное обеспечения дисциплины

№	Наименование
1	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог УФ ВГУВТ/

12. Материально - техническое обеспечение дисциплины

№	Наименование
1	Крытая спортивная площадка стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: спортивная площадка, мячи, эстафетная палочка, скакалка гимнастическая, секундомер. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Беговая дорожка, легкоатлетическое ядро, мячи, эстафетная палочка, скакалка гимна-стическая, 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 ЦМК, знаний теоретического раздела , методико-практического раздела программы.

**12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины
на 2020-2021 учебный год**

Внесены коррективы в карту обеспеченности литературой в соответствии со справкой НТБ по книгообеспеченности.


Председатель цикловой методической
комиссии

 /Акбарова З.Ш./
подпись (Ф.И.О.)
" 31 " 08 2020 г.

**12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины
на 2021-2022 учебный год**

Внесены коррективы в карту обеспеченности литературой в соответствии со справкой НТБ по книгообеспеченности.

Председатель цикловой методической
комиссии

 /Акбарова З.Ш./
подпись (Ф.И.О.)
" 31 " 08 2021г.