#### ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

# Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

"Волжский государственный университет водного транспорта"

#### **УТВЕРЖДАЮ**

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование	Физическая культура
Основная образовательная программа	26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
Специальность (направление подготовки)	26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

#### Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

				(	Эчная	і форі	ма об	учени	Я					Заоч	ная ф	орма	обуч	ения		
Вид занятий						№ сем	естро	В							N	2 курс	ОВ			
	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	48	69										117								Общая трудо- емкость
Лабораторные занятия																				дисцип- лины, з.е.т.
Курсовая работа/проект																				
Итого ауд. работа	48	69										117								
Сам. работа Всего	48	69										117								3,3

#### Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм контроля по курсам (семестрам)

				Оч	Заочная форма обучения													
Форма контроля					№ (	семест	гров											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	
Экзамен																		
Зачет																		
Дифференцирова нный зачет	зач.	зач.																
Курсовая работа /проект																		
Другая форма			·															

Рабочая программа ди образовательным стандар (специальности):				
ФГОС 26.02.05 Эксплуата образовательный стандарт 674 от 26.11.2020г.)				
Автор(ы) рабочей програм	имы	преподаватель		Гафаров И.Р.
			_	
Рабочая программа утверж Уфимского филиала ФГБО		им Советом		
протокол №1		" сентября	<u>20 22</u> Γ.	

#### 1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины/	Наименование цикла/	Трудоемкость цикла/
междисциплинарного курса/	междисциплинарного курса/	междисциплинарного курса/
профессионального модуля	профессионального модуля	профессионального модуля, ЗЕТ
ОУД	Физическая культура	3,3

## Дисциплина (междисциплинарный курс/ профессиональный модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

1	Физическая культура

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

#### 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Результаты освоения учебной дисциплины Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

#### личностных:

личностных: осознание обучающимися российской гражданской идентичности; готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

I	
Л1	готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательнойактивности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛЗ	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	готовность к служению Отечеству, его защите;

#### метапредметных:

метапредметных: освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

M1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
M2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
M3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
M4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
M5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
M6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### предметных:

	предметных.
П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 4. Распределение разделов дисциплины/междисциплинарного курса дисциплин/профессионального модуля по курсам (семестрам) с указанием часов

№	Наименование раздела (модуля) дисциплины					(	Эчная	фор	ма об	учени	ия					Общее					За	очная	я фор	рма о	буче	ния					Общее
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц) СВ, СМ 1 курс	Лев	сции	Уро	оки	Пр.	зан.	Сем	инары		-		с.про	Сам	. раб.	кол-во	Лек	ции	Уро	оки	Пр. з	зан.	Семі	инары		борато		-	Сам.	раб.	кол-во
										_	ные іятия		работ а)			часов (очн)									_	ные нятия		работ а)			часов (заочн)
										Juli	.,,.		u)												Ju.			,			( )
		№	кол.	№	кол.	№	кол.	№		№		№	кол.	N₂	кол.		№	кол.		кол.	№	кол.	№	кол.	№	кол.	№	кол.	No	кол.	
		сем.	час.	сем.	час.	сем.	час.	сем.	час.	сем.	час.	сем.	час.	сем.	час.		кур- са	час.	кур- са	час.	кур- са	час.	кур- са	час.	кур-		сем.	час.	кур- са	час.	
															<u> </u>										4	_		-			
1.	Фундаментальные и общетеоретические знания.	С	Ч	С	Ч	С	Ч	С	Ч	С	Ч	С	Ч	С	Ч		К	Ч	К	Ч	К	Ч	K	Ч	К	Ч	К	ч	К	Ч	
	Легкая атлетика, гимнастика																														
1.1.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические			1	4											4		1													
	основы физической культуры и здорового образа жизни,их основные положения и																														
	методы, способствующие решению социальных и профессиональных задач профессиональных задач																														
1.2.	Профессиональных задач  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подготовительные упражнения к			1	10											10											1				
1.2.	низкому старту и стартовому разбегу. Подводящие упражнения к низкому старту и			1	10											10															
	стартовому разбегу. Бег на короткие дистанции. Учебный норматив: Бег 30 м, 60 м, 100																														
	м, 1000 м, (д), 2000 м (ю).																														
1.3.	Подготовительные упражнения к прыжку в длину толчком двумя ногами. Подводящие			1	8											8															
	упражнения к прыжку в длину толчком двумя ногами. Учебный норматив метания																										1	1			
	гранаты. Сдача учебного норматива: бег 4х100 м. Учебный норматив: 3х10 м.																														
1.4	05 T			,	0								-			0											<u> </u>				
1.4.	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Учебный норматив, прыжка в длину с места. Обучение технике			1	8											8															
	выполнения метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты с разбега																														
	Учебный норматив: (юн. 700 гр, дев. 500 гр).																														
1.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в			1	6											6															
	образовательном процессебудущих специальстов, основные методы, способствующие																														
	решению профессиональных задач. <b>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.</b> Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Строевые упражнения. Построение и																														
	перестроения. Формирование двигательных качеств.																														
1.6.	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении			1	8											8															
	социальных и профессиональных задач. Общеразвивающие упражнения в парах.																														
	Упражнения для групп мышц груди, живота, спины. Упражнения с предметами и без																														
	предметов. Сдача норматива – подтягивание на высокой перекладине и низкой.																														
1.7	05		<u> </u>	1	4				<u> </u>	1	1	<u> </u>	-		$\vdash$	4									1	-	1	<u> </u>			
1.7.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов основные методы, способствующие			1	4											4											1	1			
	решению профессиональных задач. Упражнения для укрепления мышечного брюшного																														
	пресса. Сдача норматива – пресс. Сдача норматива – сгибание и разгибание рук в упоре																														
	лежа. Развитие общей выносливости. Контрольное тестирование сдача норм комплекса																														
	ГТО.		<u> </u>						<u> </u>			<u> </u>	1											<u> </u>	1						
2.	Инструктивно - методические знания, для оптимизациитруда и повышения работоспособности.																														
	раоотосносооности. Лыжная подготовка, плавание, баскетбол, волейбол.	1	1						<del>                                     </del>	1	1		1												1	+	1	1			
2.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в			2	2	$\vdash$			<u> </u>	1	1		t			2									1	+	1	t			
	образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие																										1	1			
	решению профессиональных задач.	<u> </u>							ļ																<u> </u>		<u> </u>			ļ	
2.2.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при			2	8											8											1	1			
	обморожениях. Тестирование на координацию, Сила трения. Коэффициент полезного трения. Совершенствование классических лыжных ходов (одношажный, двушажный,																										1	1			
	прения. Совершенствование классических лыжных ходов (одношажный, двушажный, бесшажный). Обучение технике конькового лыжного хода.																										1	1			
	, <b>,</b>																										1	1			
		•								-1	-1		-									-			-		-	-			

№	Наименование раздела (модуля) дисциплины	l					Эчная	t don	ма об	учен	ия					Обшее	l				3a	очна	ց փոր	ma of	бучені	ия					Обшее
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц) СВ, СМ 1 курс	Лек	щии	Уро	оки				инары	л Лаб р		ект(	ос.про (работ а)		м. раб.	кол-во часов (очн)	Лек	ции	Ур	оки		зан.			Лабо	рато ые	Курс ект(р а	абот	Сам. ра	ιб.	кол-во часов (заочн)
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол.		кол час.		кол.	. № сем			№ кур- са	кол. час.	№ кур- ca	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ ко кур- ча са	ол. ac.	
2.3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни, их основные положения и методы, способствующие решению социальных и профессиональных задач. Лыжная подготовка. Развитие координации: упражнения на устойчивость, приседы, группировки. Развитие выносливости: лыжный кросс 3 км.			2	8											8															
2.4	Инструктаж по ТБ при проведении занятий плаванием. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Совершенствование техники плавания кроль на груди: отработка дыхания (гребок одной рукой, поворот головы для вдоха) 500м. Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди: 25 м, 50 м, 100 м.			2	5											5															
2.5.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног, руки вдоль тела (скольжение). Плавание кроль на спине в полной координации: 100 м, 500 м, 1000 м. Изучение движений ногами в способе плавания брасс: упражнения на суше и воде, подводящие к освоению техники брасс. Проплывание коротких дистанций способом брасс 10х25 м, 10х50 м.			2	5											5															
3.	Элементарные и узкоспециальные знания,применяемые для норм здорового образа жизни.																														
3.1	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			2	2											2															
3.2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной.			2	8											8															
3.3.	Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Учебная игра.			2	9											9															
3.4.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			2	12											12															
3.5	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.			2	10											10															
					117											117															

## Карта обеспеченности дисциплины литературой

***	Г.	TC
Наименование источника	Год	Количество
	издания	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. —	2019	ЭР
(Серия: Профессиональное образование). Режим доступа: https://biblio-	2017	31
online.ru/		
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	2020	ЭР
доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Серия: Профессиональное	2020	<i>Э</i> Р
образование). Режим доступа: https://biblio-online.ru/		
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	2020	ЭР
образование). Режим доступа: https://biblio-online.ru/		-
образование). 1 сжим доступа. пирв.//отопо-оппис.ти/		
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:	2020	ЭР
https://biblio-online.ru/		
A MOTORINARY FIRST A MADRIA TURNO FIRST DODA & HATERA TURNO		
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	2005	ЭР
(www.tssr.ru/main/docs\hrograms\453\ - [Электронный ресурс] Режим доступа:	2003	51
https://internet.garant.ru		
3.2 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
3.3 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на		
период до 2020 года /от7 августа 2009 г. №1101 р/ - [Электронный ресурс]	2009	ЭР
Режим доступа: ttps://internet.garant.ru		
3.4 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)	2008	ЭР
3.5 Приказ Минздрав соцразвития РФ от19.08.2009 №597н "Оборганизации		
деятельности центров здоровья по формированиюздорового образа жизни у		
граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и	2000	O.D.
табака"[Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru	2009	ЭР
t respect to the second		
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 Уфимского филиала ВГУВТ/
2	Каждая аудитория оснащена наглядной агитацией, учебным матереалом по программе ЗОЖ

## 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, баскебольные щиты, гимнастическая стенка, спортивные снаряды, мячи, лыжи, комната для переодевания			
2	Для решения теоретической программы : ПК, мультимедиа			

## 11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся

No	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 2022 -2023 учебный год

Изменений и дополнений на 2022- 2023 учебный год нет.

Председатель цикловой методической комиссии

<u>Ве</u> / Акбарова З.Ш./

"31"августа 2022 г.