


УТВЕРЖДАЮ

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

" 30 " сентября 20 21 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			48	42	24	14		32				160	2						2		
Лабораторные занятия																					
Курсовая работа/проект																					
Итого ауд. работа																					
Сам. работа			48	42	24	14		32					40	40	40	38			158		
Всего			48	42	24	14		32				160	42	40	40	38			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 21

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 " 30 " сентября 20 21 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
ОГСЭ.04	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	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.
4	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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;

№ 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.		Консульты		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.	
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															2	10	10	
2.2.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	16															2	10	10	
2.3.	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	14		48							2							10	10	
2.4.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			4	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															2	10	10	
2.6	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			4	12															2	10	10	
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													2	10	10	
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															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															3	10	10	
3.3.	Развитие специальных физических качеств и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			5	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															3	10	10	
3.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			5	4		24													3	10	10	

№ 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.		Консульты		Элективные		Сам. раб.			Лекции		Пр. зан.		Консульты		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.	
3.6	Развитие специальных физических качества способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			6	8							8								4	10	10	
3.7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,сауна.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.				6		14					6								4	10	10	
3.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			7	7							7								4	10	10	
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			8	24							24								4	10	10	
3.10	Правила личной и общественной гигиены,способность использовать их при решении социальных задач			8	8		32					8											
					134		160					160		2								160	

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 [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.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.)- [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru	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: https://internet.garant.ru	2009	ЭР
3.4 Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 332-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (вступает в силу с 1 января 2008 г. 8 декабря 2007 г. - фед. выпуск № 4539) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru	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: https://internet.garant.ru	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: 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 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 "зачтено" . 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>Практический раздел. 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 20 -20 учебный год

Внесены коррективы: в карту обеспеченности литературой в соответствии со справкой

Председатель цикловой методической
комиссии

_____/ (Ф.И.О.)
"__"__20 г.

НТБ по