ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

				(Эчная	т форм	иа обу	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,			32	30	22	36		40				160	2						2	Обшая
лекции, вкл.																				трудо-
семинары																				емкость
Лабораторные																				дисцип-
занятия																				лины, з.е.т.
Курсовая																				
работа/проект																				
Итого ауд.			22	20	22	26		40				1.00								
работа			32	30	22	36		40				160	2						2	
Сам. работа													38	38	38	38			152	
Всего			32	30	22	36		40				160	40	38	38	38			154	4,4

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

				Очі	ная ф	орма	обуче	ния				3a	очна	я фор	ма об	бучен	ия
Форма контроля					№ (семест	гров							№ ку	рсов		
	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.									
Курсовая работа /проект																	
Другая форма																	

	гандарт утвержден		к (Федеральный государственный просвещения Российской Федерации.
Автор(ы) рабочей п	грограммы	преподаватель	Гафаров И.Р
Уфимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ		
			<u>20 21</u> Γ.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> Γ.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> Γ.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «ВГ	УВТ»,	<u>20 21</u> г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины/	Наименование цикла/	Трудоемкость цикла/
междисциплинарного курса/ профессионального	междисциплинарного курса/ профессионального модуля	междисциплинарного курса/ профессионального модуля, ЗЕТ
модуля	профессионального модуля	профессионального модуля, эт г
ОГСЭ.04	Физическая культура	4,4

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:

2	ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие
3	ОК 4 . Работать в коллективе в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
4	ОК 7 . Содействовать сохранению окружающей средыресурсосбережению, 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

					Очн	ая ф	орма об	учен	ия			Общее				Заочі	іая ф	орма обу	чени	Я			Общее
№	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Лен	щии	Пр.	зан.		сульта	_	ктивные	Сам	раб.	кол-во	Лен	щии	П	э. зан.	_ •	нсультац		ктивные	Сам	раб.	кол-во
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№	кол.	No	кол.	№		No		№	кол.	часов	№	кол.	№		№		№		№	кол.	часов
	единиц)	сем.	час.	сем.	час.	сем.	кол. час.	сем.	кол. час.	сем.	час.	(нРо)	кур-	час.	кур-	кол. час.	кур-	кол. час.	сем.	кол. час.	кур-	час.	(заочн)
		с	Ч	с	ч	c	Ч	с	ч	c	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	12							12	1	2							1	12	14
2.2.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	10							10	1								1	12	12
2.3.	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			3	10							10	1								1	14	14
2.4.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			4	6							6	2								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	8							8	2								2	8	8
2.6	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			4	8							8	2								2	8	8
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.			4	6							6	2								2	12	12
3.	Элементарные и узкоспециальные знания,применяемые для норм здорового образа жизии.																						
3.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			5	10							10	3								3	6	6

					Очі	ная ф	орма об	учен	ия			Общее				Заочі	1ая ф	орма обу	чени	Я			Общее
№	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических	Лен	щии	Пр.	зан.	Ког	нсульта	Эле	ктивные	Сам	. раб.	кол-во		кции		р. зан.		нсультац	Эле	ктивные	Сам.	раб.	кол-во
п/п	единиц)	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	часов (очн)	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	часов (заочн)
3.2.	Регулирование психоэмоционального состояния. Методика проведения учебнотренировочного 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	8							8	3								3	6	6
3.3.	Развитие специальных физических качеств и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			5	8							8	3								3	6	6
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.			5	6							6	3								3	8	8
	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			6	12							12	3								3	6	6
3.6	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			6	12							12	3								3	6	6
	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.			6	12							12	4								4	10	10
	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			8	14							14	4								4	10	10
2.0	Регулирование психоэмоционального состояния. Методика проведения учебнотренировочного 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	14							14	4								4	10	10
5.10	Правила личной и общественной гигиены,способность использовать их при решении социальных задач			8	4							4	4								4	8	8

					Оч	ная ф	орма об	учен	ия			Общее				Заочі	іая ф	орма обу	чени	Я			Общее	
№	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Лег	сции	Пр.	зан.	Кої	нсульта	Эле	ктивные	Сам	. раб.	кол-во	Лек	ции	П	э. зан.	Ко	нсультац	Эле	ктивные	Сам	. раб.	кол-во	
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№	кол.	№	кол.	No		№		№	кол.	часов		кол.	№		№		№		№	кол.	часов	
	сдиницу	сем.	час.	сем.	час.	сем.	кол. час.	сем.	кол. час.	сем.	час.	(нро)	кур-	час.	кур-	кол. час.	кур-	кол. час.	сем.	кол. час.	кур-	час.	(заочн)	
					160							160		2								152	154	

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	ЭP
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 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 [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru	2009	ЭР

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) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://internet.garant.ru	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 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
	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 : методический кабинет, ПК, мультимедиа

11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся

No	Наименование			
	подготовка к семинарам и практическим занятиям (лабораторным работам) (включая публичные выступления, деловые игры, круглые столы, текущий контроль и т.д.) и выполнение домашних заданий.			
	подготовка творческих работ (докладов, рефератов, эссе, контрольных работ и групповых проектов);			
	конспектирование и реферирование литературы; изучение содержания официальных сайтов, рекомендованных в рамках изучения дисциплины/ практики; самостоятельный поиск информации в Интернете.			

12. Изменения и	дополне	ния к рабо	очей программе
дисциплины на	20	-20	учебный год

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

Председатель цикловой методической комиссии

___/ подпись (Ф.И.О.) "___