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 | Эксплуатация судовых энергетических установок |
| программа 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)

| | | | | Очі | ная ф | Заочная форма обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|------|---|-----|-------|------------------------|------|---|---|----|----|---|---|------|-------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Форма контроля | | | | | № (| семест | гров | | | | | | | № ку | урсов | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | ы составлена в соответствии с однего профессионального образовани | |
|--|--|--------------|
| | вых энергетических установок (Федера. ден приказом Министерством просвеще | |
| Автор(ы) рабочей программы | преподаватель | Рябова З.Н. |
| | | |
| | | |
| | | |
| Рабочая программа утверждена Ме Уфимского филиала ФГБОУ ВО «Е | | |
| протокол № от | | <u>22</u> Γ. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

1. Место дисциплины в структуре ООП

| Код дисциплины/ | Наименование цикла/ | Трудоемкость цикла/ |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| междисциплинарного | междисциплинарного курса/ | междисциплинарного курса/ |
| курса/ профессионального | профессионального модуля | профессионального модуля, ЗЕТ |
| модуля | | |
| | | |
| ОУД.05 | Физическая культура | 4,9 |

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:

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;

личностных:

| 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; |
| Л11 | 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 : |
| 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: |
| 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 | Очная форма обучения | | | | | | | | | | | Общее | ее Заочная форма обучения | | | | | | | | | | | | Общее | | | | | | | |
|------|--|----------------------|------|-----|----|-----------|------|-----------|-------|-----------|----------|-----------|-------------|---------------------------|---------|-----------------|-----------|----------------|-----------|-----|-------|----------|------|------|-----------|-------|-------------|-------|------|------------|-----------------|--|---------|
| п/п | и содержание тем раздела (дидактических единиц) ЭМ 1 курс | Лев | щии | Уро | ки | Пр. з | ван. | Семи | инары | | | | | Сам | . раб. | кол-во часов | Лек | щии | Ур | оки | Пр. з | ван. (| Семи | нары | | - | | е.про | Сам. | раб. | кол-во часов | | |
| | | | | | | | | | | | | _ | ные ятия | ект(р а |) a) | | | часов (очн) | | | | | | | | | рні заня | | | абот 1) | | | (заочн) |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | № сем. | кол. | | | № сем. | | № сем. | кол. | № сем. | кол. | № сем. | кол. | № сем. | | | № кур- | кол. | № кур- | | | | | кол. | № кур- | кол. | | | | кол. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | ca | | ca | | ca | | ca | | ca | | | | ca | | | | |
| 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 | К | Ч | К | Ч | К | Ч | К | Ч | | | |
| 1.1. | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно | 1 | 4 | | | | | | | | | | | , | 6 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | практические основы физической культуры и здорового образа жизни, их основные | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 1 | 0 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | положения и методы, способствующие решению социальных и профессиональных | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | задач профессиональных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подготовительные упражнения | | | 1 | 10 | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к низкому старту и стартовому разбегу. Подводящие упражнения к низкому старту и 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. | | | 1 | 4 | \sqcap | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подводящие упражнения к прыжку в длину толчком двумя ногами. Учебный норматив метания гранаты. Сдача учебного норматива: бег 4х100 м. Учебный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | норматив: 3х10 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4 | Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, | | | 1 | 10 | | | | | | | | | 1 | 18 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | отталкивания, полета и приземления. Учебный норматив, прыжка в длину с места. Обучение технике 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 образовательном процессебудущих специальстов, основные методы, способствующие | | | 1 | 10 | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | решению профессиональных задач. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Строевые упражнения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Построение и перестроения. Формирование двигательных качеств. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.6 | Развитие специальных физических качестви способность использовать их при | | | 1 | 10 | | 48 | | | | | | | | | 68 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | решении 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 | Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в | | | 2 | 4 | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Инструктивно - методические знания, для оптимизациитруда и повышения | | | | | \dashv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | _ | | | |
| | работоспособности. | <u> </u> | | _ | _ | _ | | | | <u> </u> | | | | | | | | | | | | _ | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Лыжная подготовка. Плавание. Баскетбол. Волейбол. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в | | | 2 | 6 | \dashv | | | | | | | | | | 6 | | | | | + | \dashv | | | | | | | _ | - | | | |
| | образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, | | | - | | | | | | | | | | | | J | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | способствующие решению профессиональных задач | | | | | _ | | | | | | | | | | | | | | | _ | _ | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при обморожениях. Тестирование на координацию, Сила трения. Коэффициент полезного | | | 2 | 8 | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | трения. Совершенствование классических лыжных ходов (одношажный, двушажный, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | бесшажный). Обучение технике конькового лыжного хода. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <u> </u> | <u> </u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № | Наименование раздела (модуля) дисциплины | | | | | 0 | чная | форм | ма обу | учени | ISI | | | | | Общее | | | | Заочная форма обучения | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|------|-----|--------------|-----------|------|-----------|--------------|-----------|--------------------|-----------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------|-----------------|------|-----|------------------------|-------|--------------|------|--------------|----------------------|--------------|-----------------------|------|-----------------------|-------------------------------|
| п/п | и содержание тем раздела (дидактических единиц) ЭМ 1 курс | Лен | кции | Уро | ЖИ | Пр. з | зан. | Семи | инары | рн | рато ње ятия | ект(р | с.про работ a) | Сам. | раб. | кол-во часов (очн) | Ле | кции | Уро | жи | Пр. з | зан. | Семи | нары | Лабо; рні заня | ые | Курс. ект(ра а) | абот | Сам. ра | 5. кол-во часов (заочн) |
| | | № сем. | кол. | | кол. час. | № сем. | | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | № сем. | кол. час. | | № кур- са | | | кол. | | кол. час. | | кол. час. | | кол. час. | | | № ко кур- ча са | |
| 2.3 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические 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 | 4 | | | | | | | | | | | 2 | 7 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6 | | | | | | | | | 2 | 28 | 34 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10 | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Учебная игра. | | | 2 | 8 | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | ı | | 2 | 10 | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7 | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8 | | 69 | | 117 | | | | | | | | 59 | ? | | | | | Ī | Ī | | | | | | | | |

Карта обеспеченности дисциплины литературой

| *** | Г. | 10 |
|--|---------|-------------|
| 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 | 51 |
| 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 | ЭР |
| 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 (MODILATIVE OF FRANCISCO FIRST OF A MOTORIA WATER STATE OF | | |
| 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 | D.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 учебны Изменений и дополнений на 2022 - 2023 учебный год нет.

Председатель цикловой методической комиссии

/Акбарова З.Ш./

31 августа 2022 г.