ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Уфимский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Ахмадеева Ф.Ш. / Заместитель директора по учебной работе 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Наименование	
Основная образовательная программа	Судовождение (углубленная подготовка)
Специальность (направление подготовки)	26.02.03 Судовождение

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

				(Эчная	форм	иа обу	чени	Я					Заоч	ная ф	орма	обуч	ения		
Вид занятий					J	№ сем	естро	В												
	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			32	34	32	22	22	22	8	36		208	2						2	Общая трудо- емкость
Лабораторные занятия																				дисцип- лины, з.е.т.
Курсовая работа/проект																				
Итого ауд. работа			32	34	32	22	22	22	8	36		208	2						2	
Сам. работа			32	34	32	22	22	22	8	36		208	83	83	83	83	82		414	
Всего			64	68	64	44	44	44	16	72		416	85	83	83	83	82		416	11,6

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

				Очь	ная ф	орма	обуче	Заочная форма обучения											
Форма контроля					Nº (№ 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.	зач.									
Дифференцирова нный зачет																			
Курсовая работа /проект																			
Другая форма																			

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным образовательным стандартом среднего профессионального образования по напра (специальности):	
ФГОС 26.02.03 Судовождение (Федеральный государственный образовательный станд приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 441 от 07.05	
Автор(ы) рабочей программы преподаватель	Бочко С.Д.
Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК ЕНМДиФ3, протокол №1_ от28_ " августа20_18_ г.	
Рабочая программа утверждена Методическим Советом Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»,	
протокол № <u>1</u> от " <u>31</u> " <u>августа 20 18</u> 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.05	Физическая культура	11,6

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

	ghedhisinias con (infecs)
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. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
3	ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
I	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3.1 Ky	рсант должен знать:
	о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
3.2. Ky	урсант 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

					(Эчная	і фор	форма обучения								3:			очная	ая форма об		обучения		ІЯ			
№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Леі	кции	Уј	роки	Пр	. зан.	Сем	инарь	J	бор. Іятия	Сам	г. раб.	Общее кол-во часов	Лен	сции	Уро	оки	Пр. :	зан.	Семин	нары	Лаб Заня		Сам.	раб.	Общее кол-во часов
		№ сем.	кол.		кол. час.	сем.					кол.	№ сем.		(нРО)	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	747.75	кол. час.	№ сем.	кол.	747.72	кол.	(заочн)
1.	Фундаментальные и общетеоретические знания.		4		4		ч		ч		ч		ч		K	ч	K	ч	K	ч	_ K	4	K	4	K	83	85
1.1	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач					3	10					3	16	26		2											
1.2	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач					3	16					3	16	32													
1.3	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	3	6											6													
1.4	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач	4	6			4	10					4	34	50													
1.5	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач					4	18							18													
2.	Инструктивно - методические знания, для оптимизациитруда и повышения работоспособности.																									83	83
2.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач					5	32							32													
2.2.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач											5	32	32													
2.3.	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач						2																				
2.4.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы,способствующие решению профессиональных задач											6	22	22													
2.5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач						2																				
2.6	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач					6	22							22													
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.	7	10											10												83	83
3.	Элементарные и узкоспециальные знания, применяемые для норм здорового образа жизни.																									83	83
3.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач					7	12							12													
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.											7	22	22				-									
3.3.	Развитие специальных физических качеств и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач					8	22							22													

					Очн	ая фо	рма о	буче	ния					Заочная форма обучения											
№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Лекции		Уро	ки 1	Пр. зан.		Семинары		абор. нятия	(a)	и. раб.	Общее кол-во часов	Лен	Лекции		оки	Пр.	Пр. зан. Семинар		нары	лабор. Занятия		ім. раб.	Общ кол- часо
			кол.		кол. Ј	€ ко :м. ча							(нРО)	№ кур-	кол. час.	№ кур-	кол.	№ кур-	кол.		кол. час.		ол. ac. кур	кол. час.	(3804
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.										8	22	22												
3.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач																								
3.6	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач)	8						8												
3.7	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	4												
3.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач										9	8	8												
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				1	0 3	32						32											82	8
3.10	Правила личной и общественной гигиены, способность использовать их при решении социальных задач										10	32	32												
	Итого		22			1	86					208	416		2									414	4



Карта обеспеченности дисциплины литературой

Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
		1
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 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)		
т.э тугорской соорник(12 экз в год)	ļ	

9. Информационное обеспечение дисциплины

No	Наименование
	Раздел Библиотека – электронные ресурсы /электронный каталог Уфимского филиала ВГУВТ/
1	
	Каждая аудитория оснащена наглядной агитацией, учебным матереалом по программе ЗОЖ
2	

10. Материально - техническое обеспечение дисциплины

No	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, аудитория					

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.
2	подготовка творческих работ (докладов, рефератов);
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 2019-2020 учебный год

Изменений и	дополнений на	ı 2019 - 201	20 учебный	і́ год нет.
-------------	---------------	--------------	------------	-------------

_/Акбарова З.Ш./
_/A

"__29___"___08_____2019____г.

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

Ве / Акбарова З.Ш./ подпись (Ф.И.О.)

"__31___"__08___2020_г.