


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  / Мусина Г.И. /
подпись (Ф.И.О.)
" 30 " августа 20 22 г.

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

| Вид занятий | Очная форма обучения | | | | | | | | | | | | Заочная форма обучения | | | | | | | | Общая трудо- емкость дисциплины, 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 | 69 | | | | | | | | | | 117 | | | | | | | | | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дифференцированный зачет | зач. | зач. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовая работа /проект | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Другая форма | | | | | | | | | | | | | | | | | |

г. Уфа
20 22

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

ФГОС 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 674 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 " 29 " сентября 20 22 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 |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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;

| | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1 | готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| Л2 | сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л3 | 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 :

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;

| | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М1 | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| М2 | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| М3 | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| М4 | 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; |
| М5 | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| М6 | 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

[illegible]

[illegible]

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 (www.tssr.ru/main/docs\hrograms\453\ - [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 р/ - [Электронный ресурс] Режим доступа: tps://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) | 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 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, баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, спортивные снаряды, мячи, лыжи, комната для переодевания |
| 2 | Для решения теоретической программы : ПК, мультимедиа |


11. Методическое обеспечение внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся

| № | 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

 / Акбарова З.Ш./

"31"августа 2022 г.

