### 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	і форі	ма об	учени	Я					Заоч	ная ф	орма	і 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	34	32	14		32				160	2						2	Общая трудо- емкость
Лабораторные занятия																				дисцип- лины, з.е.т.
Курсовая работа/проект																				
Итого ауд. работа			48	34	32	14		32				160	2						2	
Сам. работа													42	40	40	38			160	
Всего			48	34	32	34		32				160	42	40	40	40			160	4,4

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

Форма контроля				Очі	Заочная форма обучения															
					No o	семест	гров					№ 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.	зач.					
Курсовая работа																				
/проект																				
Другая форма																				

г. Уфа 20 22

	андарт утвержде		ок (Федеральный государственный м просвещения Российской Федерации Л
Автор(ы) рабочей п	рограммы	преподаватель	Рябова З.Н.
		одическим Советом ГУВТ»,	
фимского филиала			т. 20 22 г.
фимского филиала	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u>20 22</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	1 20 22 г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	г <u>20 22</u> г.
римского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u>2022</u> г.
римского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u>20 22</u> г.
фимского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u>20 22</u> г.
римского филиал	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u> 20 22</u> г.
абочая программа фимского филиала ротокол №	а ФГБОУ ВО «В	ГУВТ»,	<u>20 22</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:

1	ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие
	<b>ОК 4</b> . Работать в коллективе в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
	<b>ОК 8</b> . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

# 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3	1	Курсант	полжен	энать.

□ содержания актуальной нормативно-правовой документации;
🗆 современной научной и профессиональной терминологии;
🗆 возможных траекторий профессионального развития и самообразова- ния
□ психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;
□ основ проектной деятельности
□ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
□ основ здорового образа жизни;
□ условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;
□ средств профилактики перенапряжения
3.2. Курсант должен уметь:
□ определять актуальность норма- тивно-правовой документации в профессиональной деятельности;
применять современную научную профессиональную терминологию;

□ определять и выстраивать траектории профессионального развития и самоооразования
□ организовывать работу коллекти- ва и команды;
🗆 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
🗆 использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения
жизненных и профессиональных целей;
□ применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;
$\ \square$ пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

### 4. Распределение разделов дисциплины/междисциплинарного курса дисциплин/профессионального модуля по курсам (семестрам) с указанием часов

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Лен	mm	П.,																			Общее
п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)		СЦИИ	Пр.	зан.	Кон	сульта	Эле	ктивные	Сам	. раб.	Общее кол-во	Лен	ции		э. зан.		нсультац	Элен	стивные	Сам.	раб.	кол-во
	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№	кол.	№	кол.	No	кол. час.	№	кол. час.	№	кол.	часов	№ кур-	кол.	№ кур-	кол. час.	№ кур-	кол. час.	№	кол. час.	№ кур-	кол.	часов
		сем.	час.	сем.	час.	сем.		сем.		сем.	час.	(нРо)	ca	час.	ca		ca		сем.		ca	час.	(заочн)
1. Ф	ундаментальные и общетеоретические знания.	С	ч	с	ч	с	Ч	с	Ч	С	Ч		К	Ч	К	Ч	К	ч	К	Ч	К	ч	
	егкая атлетика. Гимнастика.																						
	Ощая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в																						
	Бразовательном процессе будущих специалистов, основные	3	2	3	8								1	2							1	40	40
	етоды, способствующие решению профессиональных задач		_	5	Ü								•	_							1	40	40
T/	б на занятиях легкой атлетикой. Изучение техники бега на короткие дистанции: -																						
1 1 2 1	внакомление с техникой, изучение техники бега по прямой. Обучение технике			3	8																		
CII	принтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники ысокого старта.																						
	ехника старта и старт. разгона в челночном беге 3 х 10 м. Техника бега на 30, 60																						
	с высокого и низкого старта. Прыжки в высоту способом «перешагивание».																						
1.3 П	рыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. Прыжки в высоту			3	8																		
	пособом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом																						
	ерешагивание.																						
	азвитие специальных физических качестви способность использовать их при			3	8																		
pe	ешении социальных и профессиональных задач.																						
	б при занятиях гимнастикой. Повороты в движении. Подтягивание на низкой и ысокой перекладины (юноши), (девушки). Длинный кувырок через препятствие в																						
	0 см. Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Строевые упражнения. (д) Висы			3	8																		
	упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых																						
	пособностей.																						
	етодики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально- рикладной физической подготовке и способность использовать их при решении		2	3	6							48									2	40	26
1.0	оциальных и профессиональных задач		2	3	0							40									2	40	26
Лі	ыжная подгоовка. Плавание. Баскетбол. Волейбол. Футбол.		2		46																		
	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в																						
	бразовательном процессе будущих специалистов,основные			4	6																		
	етоды, способствующие решению профессиональных задач.  ехника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование																						
кл	пассических лыжных ходов (одношажный, двушажный, бесшажный). Лыжная																						
	одготовка. Развитие координации: упражнения на устойчивость, приседы,			4	4																		
	уппировки. Развитие выносливости: лыжный кросс 3 км.																						
	нструктаж по ТБ при проведении занятий плаванием. Правила поведения в ассейне. Совершенствование техники плавания кроль на груди: отработка																						
	ыхания (гребок одной рукой, поворот головы для вдоха) 500м. Проплывание			4	4																		
	оротких дистанций способом кроль на груди: 25 м, 50 м.																						
Co	овершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног, руки вдоль тела																						-
(cı	кольжение). Плавание кроль на спине в полной координации: 100 м, 500 м, 1000																						
	. Изучение движений ногами в способе плавания брасс: упражнения на суше и			4	4																		
	оде, подводящие к освоению техники брасс. Проплывание коротких дистанций пособом брасс 10х25 м.																						
	азвитие специальных физических качестви способность использовать их при																						
1 11	азвитие специальных физических качестви спосооность использовать их при			4	4																		
	ехника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.										-												
Co	овершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты.																						
	овершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной.			4	4																		
Уt	чебная игра.																						

					Очн	іая ф	орма об	бучен	ия			Общее				Заочн	ая ф	орма обу	чения				Общее
№	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Лен	кции	Пр.	зан.	Ког	нсульта	Эле	ктивные	Сам	г. раб.	кол-во	Лен	щии	Пр	э. зан.	Кон	сультац	Элек	стивные	Сам.	раб.	кол-во
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол.	часов (очн)	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ кур- са	кол.	часов (заочн)
1.13	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. Учебная игра в волейбол. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			4	4										G		cu				ou		
1.14	Инструктаж по техники безопасности на занятиях в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение удара по мячу и остановок мяча. Освоение техникой ударов по воротам. Развитие выносливости.			4	4							34											
	3 курс (5-6 семестры)				34																3	40	
2	Инструктивно - методические знания, для оптимизациитруда и повышения работоспособности.																						
2.1	Лекая атлетика. Гимнастика. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач	5	2	5	6																		
2.2	T/б на занятиях л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений. Скорость при неравномерном движении, ускорение. Тестирование выносливости. Учебный норматив бег 1000 м (д), 2000 м (ю).			5	4																		
2.3	Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача учебного норматива: бег $4x100$ м. Развитие выносливости: кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Учебный норматив: метание гранаты 700 гр. (ю), 500 гр. (д).			5	6																		
2.4	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально- прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач.			5	6																		
2.5	Т/б на занятиях гимнастики. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах. Формирование двигательных умений. Упражнения у гимнастической стенки: висы и упоры. Сдача норматива - подтягивание. Упражнения для укрепления мышечного брюшного пресса. Сдача норматива - пресс.			5	4																		
2.6	Упражнения для групп мышц верхних конечностей. Сдача норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие общей выносливости. Контрольное тестирование по разделу "Гимнастика". Сдача норм комплекса ГТО.			5	4																		
	Лыжная подготовка. Баскетбол. Волейбол.		2		30							32											
2.7	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач.				2																		
2.8	T/6 на занятиях лыжной подготовки. Подводящие упражнения для овладения техники лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода. Движение маховой ноги в скользящим шаге и попеременном двухшажном ходе. Попеременный четырехшажный ход.			6	4																		
2.9	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Одновременный одношажный коньковый ход. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе.			6	2																		
2.10	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач.				2																		
2.11	Т/б на занятиях в баскетбол. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координацианных способностей.			6	2																		

					Очн	іая ф	орма об	бучен	ия			Общее				Заочі	ная форма обучения						Общее
№	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Ле	кции	Пр.	зан.	Ког	нсульта	Эле	ктивные	Сам	г. раб.	кол-во	Лен	сции	П	р. зан.	Кон	нсультац	Элен	стивные	Сам.	раб.	кол-во
п/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№ сем.	кол.	№ сем.	кол.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол.	часов (очн)	№ кур- са	кол.	№ кур- са	кол. час.	№ кур- са	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ кур- са	кол.	часов (заочн)
2.12	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально- прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач. Приемы и тактика игры. Зачет - бросок мяча после ведения. Приемы и тактика игры. 4 курс (7-8 семестры)			6	2							14	Ca		ca		ca				ca		
	Легкая атлетика.																						
3.	Элементарные и узкоспециальные знания,применяемые для норм здорового образа жизни.																				4	38	38
3.1.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов,основные методы,способствующие решению профессиональных задач	8	2	8	2																		
3.2	T/6 на занятиях л/а. Упражнения на укрепления здоровья. Высокий старт 30 - 40 м. Тест: 30 м. Прыжки в длину с места (К). Бет 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Бет с изменением скорости, челночный бет $3x10$ м.			8	2																		
3.3	Тест: подтягивание на перекладине (ю), в висе (д). Бег с ускорением от 40 до 60 м.Бег на 1500 м. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Бег в чередовании с ходьбой. Развномерный бег до 15 м. Преодоление препятствий.			8	2																		
3.4.	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.			8	2																		
	Лыжная подготовка. Баскетбол. Волейбол.																						
3.5.	Развитие специальных физических качеств и способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			8	4																		
3.6	Т/б на занятиях лыжной подготовки. Подводящие упражнения для овладения техники лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Попеременный четырехшажный ход.			8	2																		
3.7	Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Попеременные ходы. Сочетание лыжных ходов. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4 км на время. Подъемы, спуски, торможения.			8	2																		
3.8.	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	2																		
3.9	Т/б на занятиях в баскетбол. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Пперехват мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Учебная игра.			8	4																		
3.5.	Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов, основные методы, способствующие решению профессиональных задач			8	2																		
3.6	Развитие специальных физических качестви способность использовать их при решении социальных и профессиональных задач			8	2																		
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.			8	2																		

			Очная форма обучения													Заочная форма обучения							Общее	
	No	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Лег	кции	Пр.	зан.	Кон	ісульта	Эле	ктивные	Сам	раб.	кол-во	Лен	ции	П	р. зан.	Ког	нсультац	Эле	ктивные	Сам.	. раб.	кол-во
1	1/п	и содержание тем раздела (дидактических единиц)	№	кол.	№	кол.	№		№		№	кол.	часов		кол.	№		№		№		№	кол.	часов
			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)
		Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-																						
	3.8	прикладной физической подготовке и способность использовать их при решении			8	2																		
		социальных и профессиональных задач																						
						30						160			2								158	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		
1 11	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	P
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 дополнения к рабочей программе дисциплины на 2022 -2023 учеб

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

в соот

Председатель цикловой методической комиссии

/Акбарова З.Ш./ подпись (Ф.И.О.) 30 августа 2022 г. **Эный год** 

ветствии