

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением _____ / Л.А. Морозова

подпись

ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование основной
образовательной
программы
Специальность

Эксплуатация судового электрооборудования и средств
автоматики

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств
автоматики

Структурное
подразделение

Рыбинский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Распределение часов дисциплины по семестрам и курсам

Вид учебной деятельности	Очная форма обучения											Заочная форма обучения								Общая трудо- емкост ь, з.е.
	№ семестра											№ курса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	1	2	3	4	5	6	Σ		
урок, практическое занятие, лекция, семинар			32	28	48	15	8	29			160	2						2		
лабораторное																				
консультация																				
выполнение курсового проекта (работы)																				
практика																				
самостоятельная работа			32	28	48	15	8	29			160	78	80	78	82			318		
Всего			64	56	96	30	16	58			32	80	80	78	82			320	8,9	

Распределение форм контроля по семестрам и курсам

Форма промежуточной аттестации	Очная форма обучения										Заочная форма					
	№ семестра										№ курса					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6
экзамен																
дифференцированны й зачет																
зачет			зач	зач	зач	зач	зач	зач						зач		
курсовой проект (работа)																
другая форма											дф	дф	дф			

г. Рыбинск

2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности:

Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 N 444 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики"

Программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии

английского языка, физической культуры и БЖД

протокол № 1 от _____

Председатель предметной
цикловой комиссии

_____/ Баханов А.В. /
должность *подпись* *(Ф.И.О.)*

Подписано в АСУ "Учебный процесс"

СОДЕРЖАНИЕ

I Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
- 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

II Структура и содержание учебной дисциплины

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

III Условия реализации учебной дисциплины

- 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению учебной дисциплины
- 3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению учебной дисциплины
 - 3.2.1. Библиотечный фонд
 - 3.2.2. Методическое обеспечение и обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение внеаудиторной работы
 - 3.2.3. Обеспечение образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

IV Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

- 4.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся
- 4.2. Контроль и оценка результатов обучения

I. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

(код и наименование специальности)

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Код дисциплины	Наименование цикла	Трудоемкость дисциплины, з.е.
ОГСЭ.04	Обязательная часть циклов ППССЗ (Общий гуманитарный и социально-экономический цикл)	8,9

Дисциплина базируется на ранее изученных дисциплинах основной образовательной программы:

1	Физическая культура
---	---------------------

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Техник-электромеханик

(наименование квалификации в соответствии с ФГОС СПО)

должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
		знание	умение
ОК-2	ОК-2Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК-3	ОК-3Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

ОК-6	ОК-6Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК-7	ОК-7Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1.3	Прыжки в длину с места, многоскоки	3	2	3		3		3		3	3	5	1		1		1		1		1		1	5	5
1.4	Баскетбол	3	6	3		3		3		3	5	11	1		1		1		1		1		1	11	11
1.5	Волейбол	3	5	3		3		3		3	6	11	1		1		1		1		1		1	11	11
1.6	Настольный теннис	3	3	3		3		3		3	2	5	1		1		1		1		1		1	5	5
1.7	Силовые упражнения	3	6	3		3		3		3	6	12	1		1		1		1		1		1	12	12
1.8	Гимнастика	3	2	3		3		3		3	2	4	1		1		1		1		1		1	4	4
1.9	Эксплуатация лыжного инвентаря	4	4	4		4		4		4	4	8	1		1		1		1		1		1	8	8
1.10	Силовые упражнения	4	8	4		4		4		4		8	1		1		1		1		1		1	8	8
1.11	Гимнастика	4	3	4		4		4		4	3	6	2		2		2		2		2		2	6	6
1.12	Кроссовая подготовка	4	5	4		4		4		4	5	10	2		2		2		2		2		2	10	10
1.13	Футбол	4	8	4		4		4		4	8	16	2		2		2		2		2		2	16	16
1.10	Силовые упражнения	4		4		4		4		4	8	8	2		2		2		2		2		2	8	8
2	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 3 курс(5-6 семестры).																								
2.1	Бег на средние и длинные дистанции	5	6	5		5		5		5	8	14	2		2		2		2		2		2	14	14
2.2	Бег на короткие дистанции	5	6	5		5		5		5	8	14	2		2		2		2		2		2	14	14
2.3	Прыжки в длину с места, многоскоки	5	6	5		5		5		5	6	12	2		2		2		2		2		2	12	12
2.4	Баскетбол	5	6	5		5		5		5		6	3		3		3		3		3		3	6	6
2.5	Волейбол	5	7	5		5		5		5		7	3		3		3		3		3		3	7	7
2.6	Настольный теннис	5	4	5		5		5		5		4	3		3		3		3		3		3	4	4

2.7	Силовые упражнения	5	8	5		5		5		5		5	12	20	3		3		3		3		3	20	20
2.8	Гимнастика	5	5	5		5		5		5		5	12	17	3		3		3		3		3	17	17
2.9	Силовые упражнения	6	5	6		6		6		6		6	9	14	3		3		3		3		3	14	14
2.10	Гимнастика	6	3	6		6		6		6		6	6	9	3		3		3		3		3	9	9
2.11	Кроссовая подготовка	6	1	6		6		6		6		6		1	3		3		3		3		3	1	1
2.12	Футбол	6	4	6		6		6		6		6		4	4		4		4		4		4	4	4
2.3	Прыжки в длину с места, многоскоки	5		5		5		5		5		5	2	2	4		4		4		4		4	2	2
2.11	Основы стрелкового спорта	6	2	6		6		6		6		6		2	4		4		4		4		4	2	2
3	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 4 курс(8 семестр).																								
3.1	Настольный теннис	7	5	7		7		7		7		7	3	8	4		4		4		4		4	5	5
3.2	Силовые упражнения	7	3	7		7		7		7		7	5	8	4		4		4		4		4	22	22
3.3	Волейбол	8	7	8		8		8		8		8	7	14	4		4		4		4		4	7	7
3.4	Гимнастика	8	9	8		8		8		8		8	7	16	4		4		4		4		4	20	20
3.5	Кроссовая подготовка	8	6	8		8		8		8		8	7	13	4		4		4		4		4	13	13
3.6	Футбол	8	7	8		8		8		8		8	8	15	4		4		4		4		4	7	7

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лабораторных и практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательной организации. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений	Лабораторное оборудование, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	№ помещения
Спортивный зал	<p>Скамейка гимнастическая – 8 шт., брусья параллельные – 1 шт., гири разные – 26шт., огнетушитель – 2 шт., перекладина гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 6 шт., жерди к брусьям – 1 шт., стол для настольного тенниса– 5 шт., сетка волейбольная – 1шт., стул – 1 шт., тренажер для брюшного пресса – 1 шт., баскетбольные щиты – 2 шт., корзина к баскетбольным щитам – 2 шт., стол для армрестлинга – 1 шт., гимнастический комплекс – 1 шт., тренажер для ног – 2 шт., тренажер для пресса – 1 шт., перекладина – 1 шт., душевая кабина – 1 шт., туалет – 1 шт., умывальник – 1шт.</p> <p>Стол полированный 1 тумб.– 3 шт., стулья п/мягкие – 2 шт., DVD-плеер – 1 шт., аппарат для воды.– 1 шт., аптечка – 1 шт., бадминтон – 1 шт., верстак слесарный – 1 шт., гантели – 2 шт., гантели разные – 6 шт., гриф – 5 шт., крепления лыжные– 20 шт., кубок спортивный – 12 шт., мяч – 17 шт., пистолет спортивный – 1 шт., полка книжная – 3 шт., жилет спасательный – 10шт, стойка волейбольная – 1 шт., стол 2-х тумбовый – 1 шт., стол журнальный – 1 шт., тиски слесарные– 1 шт., тумбочки фанерные – 3 шт., шатер-тен с москитной сеткой – 1 шт., шахматы магнитные – 1 шт., шкаф 2-х створчатый – 3 шт., шкаф 3-х створчатый – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт., эспандер "Сжим" – 2 шт., акустическая система– 1 шт., конь гимнастический – 1 шт., лыжи – 25 шт., мостик гимнастический – 1 шт., телевизор – 1 шт., бадминтон –1шт., волан для бадминтона– 2шт., ласты – 3шт., майки баскетбольные – 8шт., мяч – 12шт., мяч для настольного тенниса –18шт., секундомер– 2шт., туфли шиповки – 2 шт., костюм спортивный –10 шт., форма баскетбольная – 20 шт., форма спортивная – 40 шт., футболки – 12 шт., расходный материал для проведения тяжелой атлетики.</p>	
Открытый стадион широкого профиля	Две площадки с элементами препятствий (№№ 1, 5); площадка № 1 размером 3,60м × 9,70м состоит из элементов – ров, стена, лабиринт; площадка № 5 размером 28,05м × 3,50 м состоит из элементов – окоп,	

	разрушенная стена, разрушенный мост – две волейбольные площадки (№№ 2, 3); площадка № 2 размером 8,15м × 17,95м; площадка № 3 размером 18,85м × 9,40м – гимнастическую площадку (№ 4) размером 15,0м × 18,55м, площадка состоит из гимнастических элементов – рукоход, брусья параллельные, перекладина разновысотная – яма для прыжков (№6) размером 2,95м × 1,95м – беговая дорожка (№ 7) шириной 1,65м по периметру стадиона.
--	--

3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению учебной дисциплины

3.2.1. Библиотечный фонд

Основная учебная литература:

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
1	<null>;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студ.и курсантов очн.и заочн.обучения;<null>-Н.Новгород,<null>; http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2018	0
2	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки;Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2019	50
3	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки;Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2020	50
4	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки;Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2019	50
5	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки;Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2020	50

Дополнительная учебная литература:

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
---	------------------------	-------------	------------------------

1	Муллер, А.Б.;Физическая культура;учебник и практикум для СПО;Богащенко, Ю.А.Дядичкина, Н.С.Муллер, А.Б.Рябинина, С.К.-М.,Юрайт;Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E	2017	0
2	<null>;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студ.и курсантов очн.и заочн.обучения;<null>-Н.Новгород,<null>; http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2018	0

Официальные издания:

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров	Ресурс
1	Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 N 444 (ред. от 14.09.2016) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики"	2014	0	Эл. ресурс
2	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)	2012	0	Эл. ресурс

3.2.2. Методическое обеспечение и обоснование расчета времени, затрачиваемого на выполнение внеаудиторной работы

1	Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.Программа Спортивных игр активно используются в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление. Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность проводится во внеурочное время (кроме физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.Целью внеаудиторной работы является приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; пропаганда здорового образа жизни
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня курсантов (это утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в НРУ, физкультурные минутки, организованные перемены). Учащиеся должны уметь составлять комплекс утренней гимнастики и проводить его с другими курсантами в группе,знать, что такое режим дня, закаливание, осанка.

3.2.3. Обеспечение образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация программы учебной дисциплины может осуществляться в адаптивном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения уроков, практических занятий, лекций, семинаров, лабораторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных проектов, курсовых проектов (работ).

4.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Код контроли- руемой компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		Процедура оценива- ния	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине			
			Вид контроля	Форма контроля		2	3	4	5
						не зачтено	зачтено		
1	ОК-2	Бег на средние и длинные дистанции	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программног о материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарии содержат неточности.	дан полный, исчертывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).
2	ОК-2,ОК-3,ОК- 6,ОК-7	Бег на короткие дистанции	промежуточ ный контроль	Зачет (тест)	анализ прохождения программног о материала анализ, выполнения периодически х тестовых заданий для оценки физической подготовленн ости	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы

3	ОК-3	Прыжки в длину с места, многоскоки	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программного материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарии содержат неточности.	дан полный, исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).
4	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-7	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 2 курс(3-4 семестры).	промежуточный контроль	Зачет (тест)	анализ прохождения программного материала анализ, выполнения периодически тестовых заданий для оценки физической подготовленности	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы
5	ОК-6	Баскетбол	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программного материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарии содержат неточности.	дан полный, исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).

6	ОК-2,ОК-3,ОК-6,ОК-7	Волейбол	промежуточный контроль	Зачет (тест)	анализ прохождения программного материала анализ, выполнения периодически тестовых заданий для оценки физической подготовленности	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы
7	ОК-7	Настольный теннис	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программного материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарии содержат неточности.	дан полный, исчертывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).
8	ОК-2,ОК-3,ОК-6,ОК-7	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 3 курс(5-6 семестры).	промежуточный контроль	Зачет (тест)	анализ прохождения программного материала анализ, выполнения периодически тестовых заданий для оценки физической подготовленности	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы

9	ОК-2	Силовые упражнения	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программного материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарии содержат неточности.	дан полный, исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).
10	ОК-2,ОК-3,ОК-6,ОК-7	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 4 курс(7-8 семестры). Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта 4 курс(8 семестр).	промежуточный контроль	Зачет (тест)	анализ прохождения программного материала анализ, выполнения периодических тестовых заданий для оценки физической подготовленности	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополнительные вопросы

Фонды оценочных средств являются неотъемлемой частью в виде приложений к рабочей программы учебной дисциплины.

4.2. Контроль и оценка результатов обучения

№ п/п	Результаты обучения (освоенные общие и профессиональные компетенции)		Результаты обучения		Основные показатели оценки результатов обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Код контролируемой компетенции	Содержание компетенции	знание	умение		
1	ОК-2	ОК-2Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества.	Собеседование Зачет (тест)
2	ОК-3	ОК-3Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация знаний и умений применять алгоритм принятия решений: оценка ситуации и риска; выявление и выработка возможных наборов действий; выбор действия; оценка эффективности результатов действия.	Собеседование Зачет (тест)

3	ОК-6	ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Собеседование Зачет (тест)
4	ОК-7	ОК-7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация способностей отвечать и брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) и результат выполнения заданий.	Собеседование Зачет (тест)

