

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

"Волжский государственный университет водного транспорта"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением: _____ / Л.А. Морозова
(Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование основной образовательной программы Судовождение

Специальность 26.02.03 Судовождение

Структурное подразделение Рыбинский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Распределение часов дисциплины по семестрам и курсам

Вид учебной деятельности	Очная форма обучения											Заочная форма обучения								Общая трудоемкость, 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	48	69									117									
лабораторное																				
консультация																				
выполнение курсового проекта (работы)																				
практика																				
самостоятельная работа	24	35									59									
Всего	72	104									176								4,9	

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																
дифференцированный зачет	зач	зач														
зачет																
курсовой проект (работа)																
другая форма																

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 440 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.02 Судостроение"

Программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии

английского языка, физической культуры и БЖД

протокол № _____ от _____

Председатель предметной
цикловой комиссии

_____ / С.А. Сбитнев /
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
- 3.3. 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

V Изменение и дополнение к рабочей программе учебной дисциплины

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
26.02.03 Судовождение

(код и наименование специальности)

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Код дисциплины	Наименование цикла	Трудоемкость дисциплины, з.е.
ОГСЭ.05	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл	4,9

Дисциплина базируется на ранее изученных дисциплинах основной образовательной программы:

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

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Техник

(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	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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	Принимать 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	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
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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	Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 ед.; ракетки для настольного тенниса - 10 ед.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, скамейки, стойки, диски); оборудование для рукопашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл.	к.333
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Оснащение: бревно, яма с водой, бруствер разной высоты, стена "змейка", пулеулавливатель, рубеж для стрельбы	ул. Большая Печерская, д 2
Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы	Оснащение: ружье электронное, мишени бумажные, камера-калибратор, ноутбук	к.333
Учебная аудитория	для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: большой спортивный зал; Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 20 ед., лыжи - 25 комплектов	к.318
Помещения для самостоятельной работы	специализированная мебель: столы, стулья; компьютерная техника Intel Pentium – 7 ед. с возможностью подключения к сети "Интернет", сканер, принтер -1 ед. Microsoft Office Professional Plus 2016, ОС Windows Professional 10, Антивирус Kaspersky, WinRAR	к. 244

3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению учебной дисциплины

3.2.1. Библиотечный фонд

Основная учебная литература:

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
1	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
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;	2020	50
3	Косова, С.В.; Общая физическая подготовка в системе самостоятельной подготовки студентов ВГУВТ по организации здорового образа жизни; учебно-метод. пособие по организации самостоят. занятий студентов, курсантов, преподавателей и сотрудников ун-та; Косова, С.В. Крупин, А.В. Логинов, И.Е. Слаутина, С.А.-Н.Новгород, <null>; http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2016	0
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;	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	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)	2012	0	Эл. ресурс

Справочно-библиографические издания:

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
1	<null>;Большая советская энциклопедия;почти 100000 статей;В 30 т.;<null>-М.,Бол.рос.энцикл.;Минимальные системные требования: Pentium II 266, 64 Mb оперативной памяти, разрешение экрана 800x600 с глубиной цвета 16 бит, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, 700 Mb свободного места на жестком диске, модем 14,4 КБ для до	2003	0
2	<null>;Краткая российская энциклопедия;все отрасли совр.научного знания;более 70 тыс.статей;более 20 тыс.биографий;более 3 тыс.ил.,карт и портретов;<null>-М.,Новый Диск;Требования: OS Windows 98/Me/2000/XP;процессор Pentium II 266 МГц;64 МБ оперативной памяти;700 МБ свободного места на жестком диске;экран 800x600 с глубиной цвета 16 бит;4-скоростной дисковод	2005	0
3	Шарков, Ф.И.;Коммуникология;энциклопедический словарь-справочник;Шарков, Ф.И.-М.,Дашков и К;Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/93477/#1 (дата обращения: 26.02.2020)	2017	0

Периодические издания, в том числе российские журналы:

№	Наименование источника	Периодичность выхода в год
1	ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ: ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: ЗАО Редакция журнала "Физкультура и спорт". - 2015 – 2016, 2019, 2020.	12
2	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель: Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; издатель: ФАУ "Информационный центр Общероссийской комплексной системы информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей". – 2020.	12

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.

3.3. 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		Процедура оценивания	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине			
						2	3	4	5
			Вид контроля	Форма контроля		не зачтено	зачтено		
1	ОК 2	Бег на средние и длинные дистанции	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).
2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Бег на короткие дистанции	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

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 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
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 2	Кроссовая подготовка	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой опрос по темам программного материала	ответ отсутствует.	частичный ответ, комментарии и пояснения неверные.	дан полный ответ, комментарий содержат неточности	дан полный, исчерпывающий 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 3	Силовые упражнения	текущий контроль	Опрос устный	устный групповой	ответ отсутствует.	частичный ответ,	дан полный ответ,	дан полный, исчерпывающий

					опрос по темам программного материала		комментарии и пояснения неверные.	комментарии содержат неточности	ответ на поставленный вопрос (-ы).
10	ОК 2,ОК 3,ОК 6,ОК 7	Гимнастика	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
11	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, комментарий содержит неточности.	дан полный, исчерпывающий ответ на поставленный вопрос (-ы).

12	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).	пр ом еж ут оч ны й ко нт ро ль	Зачет (тест)	анализ прохож дения програ много матери ала анализ, выполн ения период ически х тестовы х заданий	0% -50 % правильных ответов на тест и дополнительные вопросы			51% -100% правильных ответов на тест и дополни- тельные 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 2 Организовывать 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	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества.	Собеседование Зачет (тест)
2	ОК 3	ОК 3 Принимать 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	анализ профессиональных ситуаций; решение стандартных и нестандартных профессиональных задач.	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 и преподавателями в ходе обучения.	Собеседование Зачет (тест)
4	ОК 7	ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за 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	самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности при выполнении коллективных заданий (проектов); ответственность за результат выполнения заданий.	Собеседование Зачет (тест)

