

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Волжский государственный университет водного транспорта"**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель начальника училища по  
учебно-методической работе  
"

/ Зубатова И.Н. /

подпись

(Ф.И.О.)

31 " августа 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

Наименование

Специальность

(направление  
подготовки)

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

**Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам**

| Вид занятий              | Очная форма обучения |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            | Заочная форма обучения |   |   |   |   |   |  |
|--------------------------|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|----|------------|------------------------|---|---|---|---|---|--|
|                          | № семестра           |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            | № курса                |   |   |   |   |   |  |
|                          | 1                    | 2         | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Σ          | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 | Σ | Общая<br>трудоемкость<br>дисциплины,<br>з.е.т. |
| Урок                     | 48                   | 69        |   |   |   |   |   |   |   |    | 117        |                        |   |   |   |   |   |  |
| Практическое занятие     |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Лекция                   |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Семинар                  |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Лабораторное занятие     |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Курсовой проект(работа)  |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| <b>Итого аудиторных</b>  | <b>48</b>            | <b>69</b> |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>117</b> |                        |   |   |   |   |   |  |
| Практика                 |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Консультация             |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Промежуточная аттестация |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| Самостоятельная работа   |                      |           |   |   |   |   |   |   |   |    |            |                        |   |   |   |   |   |  |
| <b>Всего</b>             | <b>48</b>            | <b>69</b> |   |   |   |   |   |   |   |    | <b>117</b> |                        |   |   |   |   |   | <b>3,3</b>                                     |

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

| Форма контроля           | Очная форма обучения |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  | Заочная форма обучения |   |   |   |   |
|--------------------------|----------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|----|--|------------------------|---|---|---|---|
|                          | № семестра           |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  | № курса                |   |   |   |   |
|                          | 1                    | 2    | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Экзамен                  |                      |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |   |   |   |   |
| Дифференцированный зачет | зач.                 | зач. |   |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |   |   |   |   |
| Зачет                    |                      |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |   |   |   |   |
| Курсовой проект(работа)  |                      |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |   |   |   |   |
| Другая форма             |                      |      |   |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |   |   |   |   |

г. Нижний Новгород  
2021



### 1. Место дисциплины в структуре ООП

| Код дисциплины/<br>цикла/<br>междисциплинарного<br>цикла/<br>профессионального<br>модуля | Наименование цикла/<br>междисциплинарного<br>цикла/<br>профессионального<br>модуля | Трудоемкость цикла/<br>междисциплинарного цикла/<br>профессионального модуля,<br>ЗЕТ |
|--|--|--|
| <b>ОУД.05</b>  | Общеобразовательные<br>учебные дисциплины  | 3,3  |

### Дисциплина (модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

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

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ППССЗ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у студента  
следующих компетенций:\*

| личностных: |   |
|-------------|---|
| 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: |  |
| М1              | использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;   |
| М2              | проявлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  |
| М3              | применять знания, полученные 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              | обладать навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   |
| М6              | уметь 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              | уметь 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). |

### 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

|   |   |
|---|---|
| 3.1 Студент должен знать:                     |   |
| 1   | Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества   |
| 2   | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  |
| 3.2. Студент должен уметь:*                   |   |
| 1   | Грамотно использовать современные методики физической культуры  |
| 2   | Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                              |
| 3.3. Студент должен иметь практический опыт:* |   |
| 1   | Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью |
| 2   | Овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта  |

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

[illegible]

### Карта обеспеченности дисциплины литературой

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

#### 5. Основная литература \*\*

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
| 5.1 | 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; часть 1, Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород, ВГУВТ; | 2019 | 50 |
| 5.2 | 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; часть 2, Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород, ВГУВТ; | 2020 | 50 |

#### 6. Дополнительная литература \*\*

| №   | Наименование источника *  | Год издания | Количество экземпляров |
|-----|---|-------------|------------------------|
| 6.1 | 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: <a href="https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a> | 2017        | Эл.ресурс              |

#### 7. Источники права (нормативно-правовая литература) \*\*\*

| №    | Наименование источника *  | Год издания | Количество экземпляров |
|------|---|-------------|------------------------|
| 7.1. | Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)   | 2012        |                        |
| 7.2. | Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"                          | 2012        |                        |
| 7.3. | ФГОС 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 26.11.2020 г. № | 2020        |                        |

#### 8. Российские журналы

| №   | Наименование источника *   | Периодичность выхода в год |
|-----|--|----------------------------|
| 8.1 | ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: ЗАО Редакция журнала "Физкультура и спорт". - 2015 – 2016, 2019, 2020,2021                                   | 12                         |
| 8.2 | СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ [Текст] : ежемесячный теоретический и научно-методический журнал / Российская академия образования Союз директоров ссузов России; АНО "Редакция журнала | 12                         |
| 8.3 | Основы безопасности и жизнедеятельности[Текст] : информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель: Министерство РФ по делам гражданской обороны. - 2020.                   | 12                         |



## 9. Информационное обеспечение дисциплины \*

| № | Наименование  |
|---|---|
| 1 | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - Режим доступа: <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>                           |
| 2 | Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> (договор от 02.02.2015 г.) |
| 3 | Справочная система Гарант <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>  |

## 10. Материально - техническое обеспечение дисциплины\*\*

| № | Наименование  |
|---|---|
| 1 | Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.  |
| 2 | Большой 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. |
| 3 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащение: бревно, яма с водой, брустер разной высоты, стена "змейка", пулеулавливатель, рубеж для стрельбы  |
| 4 | Помещения для самостоятельной работы - зал информационных технологий: специализированная мебель: столы, стулья; компьютерная техника IntelPentium – 7 ед. с возможностью подключения к сети "Интернет", сканер, принтер -1 ед. Microsoft Office Professional Plus 2016, ОС Windows Professional 10, Антивирус   |

## 11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

| № | Наименование |
|---|--------------|
|---|--------------|

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>Формы организации занятий: уроки. В учебном заведении "Физическая культура" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Свои образовательные и развивающие функции дисциплина "Физическая культура" осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, который опирается на основные общепедагогические принципы: сознательности, систематичности, наглядности, доступности, динамичности. Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в себя в качестве обязательного минимума разделы: теоретический, практический, а также двух подразделов: методико-практического - которое согласуется с соответствующей теоретической тематикой и предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта и контрольного - обеспечивающего оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения методических знаний, умений, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждым курсантом.</p> |
| 2 | Формы контроля знаний: промежуточный контроль - дифференцированный зачет   |
| 3 | Индивидуальная работа с курсантами, интегрированное домашнее задание, консультации, самостоятельная работа курсантов. Примечание: курсант должен пользоваться справочным материалом, подготовленным для изучения преподавателями кафедры физического воспитания ВГУВТ.   |

**12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на  
2021-2022 учебный год**

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта

\_\_\_\_\_ / А.Н.Баранов \_\_\_\_\_

подпись

(Ф.И.О.)

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.