

**ИНСТИТУТ МОРСКОГО И РЕЧНОГО ФЛОТА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.П. ДЕВЯТАЕВА -  
КАЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА"**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института

Салахов И.Р.

"27" июня 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код и наименование  
учебной

дисциплины ОД.6.05 Физическая культура

Наименование

основной

образовательной

программы

Судовождение

Специальность

26.02.03 - Судовождение

Предметная

ПЦК общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических,

цикловая комиссия

естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин

**Распределение часов по семестрам (курсам)**

Вид учебной деятельности	Очная форма обучения											Заочная форма обучения								Общая трудо- емкость дисциплины з.е.т.
	№ семестра											№ курса								
	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	к	к	к	к	к	к	к		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Σ	1	2	3	4	5	6	Σ	
лекция	2	8											1			3				
урок, практическое занятие, семинар	30	38																		
лабораторное занятие																				
консультация																				
выполнение курсового проекта (работы)																				
практика																				
самостоятельная																				
Всего	32	46																	78	

\* - здесь и далее указываются академические часы

**Распределение форм контроля по семестрам (курсам)**

Форма промежуточной аттестации	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																	
дифференциро- ванный зачет	зач.	зач.															
зачет																	
курсовой проект																	
другая форма																	

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" и на ос

Разработчик(и) программы Косарева О.В.

Программа одобрена на заседании предметной цикловой комиссии

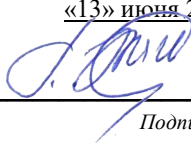
ПЦК общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин

Председатель предметной  
цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_  
Подпись /Филиппова Е.А.  
ФИО

«13» июня 2023 г.

Начальник отдела среднего  
профессионального образования

  
\_\_\_\_\_  
Подпись /Зинурова Г.Х.  
ФИО

«13» июня 2023 г.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование цикла	Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ
<b>ОД.6.05.</b>	Общеобразовательные дисциплины	6,5

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

1	Биология
2	Химия
3	Физика

### Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки:

1.1. Студент должен знать:	
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек
2	Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств
3	Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
1.2. Студент должен уметь:	
1	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
2	Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр
3	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
4	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки
5	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
1.3. Студент должен иметь навыки (владеть):	
1	Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
2	Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

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

Формирование компетенции не предусмотрено учебным планом.
---

### 3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины (модуля)

3.1. Студент должен знать:	
1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2	Основы здорового образа жизни.
3.2. Студент должен уметь:	
1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и
3.3. Студент должен иметь навыки (владеть):	
1	Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
2	Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
3	Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.
4	Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Проверка											
№ семестра/ курса	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	Лекции, час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Консульт., час.	Сам. раб., час.		Лекции, час.	Пр. зан., час.	Лаб. зан., час.	Консульт., час.	Сам. раб., час.
1	2	30				32					
2	8	38				46					
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
	10	68				78	0	0	0	0	0

## 5. Практические занятия

Очная форма обучения	
№ темы дисциплины	Тема практического занятия
<b>1 Курс</b>	
1.1, 1.2	Бег на короткие дистанции
1.3, 1.4	Метания гранаты на дальность
1.5, 1.6	Бег на средние дистанции
1.7, 1.8	Толкание ядра со скачка
1.9.	Прыжки в высоту с разбега
1.10.	Эстафетный бег
2.1.	Передачи и ловля, ведение мяча
2.2.	Броски в корзину с разных дистанций
2.3.	Броски по корзине с двух шагов слева и справа
2.4.	Индивидуальные действия в нападении и защите
2.5.	Коллективные действия в защите и нападении
3.1.	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками
3.2.	Выполнение подачи мяча: снизу, нижняя и боковая; сверху, верхняя.
3.3.	Нападающий удар на ходу и одиночное блокирование
3.4.	Техника и тактика игры в защите
3.5.	Техника и тактика игры в нападении
4.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах
4.2.	Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный, бесшажный, одношажный,
4.3.	Подъёмы: "ёлочкой, лесенкой, скользящим шагом и их разновидностей"
4.4.	Спуски: в высокой, средней, низкой стойках
4.5.	Повороты: упором, переступанием,
4.6.	Торможения: "плугом", боковым соскальзыванием
4.7.	Прохождении дистанции на время 3 км ( дев.), 5 км (юн.) на время
4.8.	Прохождение 5 км (дев.), 10 км (юн.) без учёта времени
5.1.	Строевая подготовка. Посторение, перестроение, размыкание, смыкание
5.2.	Прекладные упражнения: ходьба, бег, строевой шаг, подтягивания виса, поднос ног
5.3.	опорный прыжок через козла " ноги врозь" (дев.), в длину " согнув ноги" (юн.)
5.4.	Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных исходных положений,
5.5.	Брусья низкие. Размахивание в упоре на предплечьях, угол, сед ноги врозь, соскок махом
6.1.	Передачи и остановки мяча
6.2.	введение мяча внешний или внутренний стороной стопы
6.3.	удары по мячу: серединой подъёма, внешний частью подъёма, внутренний стороной стопы,
6.4.	техника игры вратаря
6.5.	Индивидуальные действия игрока в нападении и защите
6.6.	Коллективные действия в защите и нападении
6.7.	Правила соревнований. Судейство.
7.1.	Способы держания ( хватки ) ракетки и правильность исходного положения у стола
7.2.	Удары по мячу срезка слева и справа, нападающий удар ( "накат" ), приём ("доставка")
7.3.	Ведение игры. Нападающий стиль, защитный стиль действий
7.4.7.5	Падачи и передвижения стола. Правила соревнований

## 6. Лабораторные работы

Очная форма обучения	
№ темы дисциплины	Тема лабораторной работы
	Не предусмотрена учебным планом

## 7. Самостоятельная работа

Очная форма обучения	
№ темы дисциплины	Содержание тем самостоятельной работы
Раздел: 1-7	Составление и выполнение утренней гигиенической гимнастики ( консультация преподавателя)
Раздел: 1-7	Утренняя гигиеническая гимнастика сочетание с другими формами занятий физической культурой и спортом. (консультация преподавателя)
Раздел: 1-7	Упражнения в течение учебного (рабочего) дня. (консультация преподавателя)
Раздел: 1-7	Самостоятельные тренировочные (индивидуальные, групповые) занятия, подготовка к выполнению контрольных тестов по разделам учебной программы, профессионально-прикладной и общефизической подготовки- 1,2,3,4 курсы. (консультация преподавателя)
Раздел: 1-7	Прогулки перед сном. (консультация преподавателя)





### Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
<b>8. Основная литература</b>			
1	Журавлев, Ю.А. Практикум по теории и методике физического воспитания и основам здорового образа жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие по подготовке к экзаменам для студ. и курсантов всех спец. очн. и заочн. обучения. Ч.1 / ВГУВТ.-Н. Новгород, 2014.-1 текс	2014	электронный ресурс
2	Практикум-консультации по методике и практике физического воспитания и организации здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. и всех спец. очн. и заочн. обучения / под ред. Ю.А. Журавлева; ВГУВТ. - Н.Новгород, 2014. - 1 текст/файл. - Э	2014	электронный ресурс
4	Медведев, И.В. Организация самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта [Электронный ресурс] : учебно-метод. рекомендации по организации здорового образа жизни и самостоят. занятий студ. очн. и заочн. формы обучения, сотрудников и преподавателей... /	2013	электронный ресурс
<b>9. Дополнительная литература</b>			
2	Журавлев, Ю.А. Физическое воспитание студентов Волжской государственной академии водного транспорта [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для самостоят. пользования студ., преподавателей, деканов, сотрудников ВГУВТ / ВГУВТ. - Н.Новгород, 2012. - 1 текс	2012	электронный ресурс
<b>10. Источники права (нормативно-правовая литература)</b>			
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "ГТО", сайт: <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	2014	электронный ресурс

**11. Информационное обеспечения дисциплины**

№	Наименование
1	Молодежное физкультурно-спортивное общество "Буревестник" РТ, сайт: burevestnik.tatarstan.ru
2	методические пособия, разрабатываемые учебным заведением.
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "ГТО", сайт: www.minsport.gov.ru
4	Министерство по делам молодежи по спорту РТ, сайт: mdms.tatarstan.ru
5	Лицензионное программное обеспечение Microsoft Office
6	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет
7	Электронно-библиотечная система «Лань»: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
8	Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
9	Национальной электронной библиотеке до 2022 года: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>

**12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование
1	Спортивный зал
2	Борцовский ковер
3	Щит баскетбольный
4	Щит баскетбольный
5	Манекен борцовский
6	Манекен борцовский
7	Тренажер для гребли MATRIX NEW Rower
8	Оборудования спортивного зала: информационный стенд, ноутбук, проектор; пособия: методические пособия

**13. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

№	Наименование
1	Методические рекомендации по выполнению контрольных тестов, рефератов
2	Методические рекомендации и требования по организации самостоятельной работы студента
3	Для формирования необходимых умений и навыков и достижения требуемых результатов освоения дисциплины "Физическая культура" каждый раздел заканчивается тестированием.
4	Итоговая оценка по дисциплине выставляется по итогам работы в течение учебного года и при условии обязательного посещения и успешного прохождения тестирования.





**14. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на**  
**2023 - 2024 учебный год\* нет.**

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / Г.Х.Зинурова /

подпись

(Ф.И.О.)

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.