

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Казанский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"
среднее профессиональное образование
УТВЕРЖДАЮ

Зав.учебно-методической частью _____ /
" _____ " _____ 20 _____ г.
подпись (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины _____ ОГСЭ.04 физическая культура _____

МК _____ Общих гуманитарного и социально-экономического цикла и ОБЖ, ФВ _____

Специальность _____
(направление подготовки) _____ 26.02.06 - Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики _____

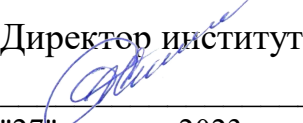
Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения												Заочная форма обучения								Общая трудо- емкость дисциплины, з.е.т.
	№ семестров												№ курсов								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Σ	1	2	3	4	5	6	Σ		
Лекции			2		2			2				6									
Практические			46	28	22	14		22				132									
Лабораторные																					
Консультации																					
Итого ауд. работа			48	28	24	14		24				138									
Сам. работа			48	28	24	14		22				136									
Итого ауд. и сам. работа			96	56	48	28		46				274									
Экзамены																					
Всего			152			76		84				312							8,7		

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

Форма контроля	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																	
Зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.									
Курсовая работа /проект																	
Контр. работа																	

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 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Специальность 26.02.06 - Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Предметная
цикловая комиссия ПЦК общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических,
естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин

Распределение часов по семестрам (курсам)

Вид учебной деятельности	Очная форма обучения												Заочная форма обучения								Общая трудо- емкость дисцип- лины, з.е.т.
	№ семестра												№ курса								
	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с		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		2			29													
урок, практическое занятие, семинар			30	30	42	14	8														
лабораторное занятие																					
консультация																					
выполнение курсового проекта (работы)																					
практика																					
самостоятельная							8	29													
Всего			32	30	44	14	16	48											266		

* - 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																	
дифференцирован ный зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.									
зачет																	
курсовой проект																	
другая форма																	

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

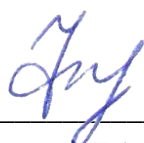
Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 N 444 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики" и на ос

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
ОГСЭ. 04	Обязательная часть циклов ППССЗ	7,8

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
6	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта
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)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у студента следующих компетенций:	
1	ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2	ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
3	ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
4	ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий

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 профессиональных целей.
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

4. Распределение разделов дисциплины по курсам (семестрам) с указанием часов

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Литерат. источник	Очная форма обучения										Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения										Общее кол-во часов (заочн)	
			Лекции			Пр. зан.		Лаб. зан.		Консульт.		Сам. раб.		Лекции		Пр. зан.		Лаб. зан.		Консульт.		Сам. раб.			
			№	сем.	кол. час.	№	кол. час.	№	кол. час.	№	кол. час.	№		кол. час.	№	кур- са	кол. час.	№	кур- са	кол. час.	№	кол. час.	№		кур- са
	2 курс																								
1	Теоретическая часть	3, 5, 6, 7, 8	2										18												
1.1	Основы здорового образа жизни																								
2	2 раздел. Лёгкая атлетика	8.1;8.2;8.3;8.4				15							30												
2.1.	Бег на короткие дистанции				3	4							8												
2.2.	Метания гранаты на дальность				3	4							8												
2.3.	Бег на средние дистанции				3	3							6												
2.4.	Толкания ядра со скачка				3	3							6												
2.5.	Судейство. Правила соревнований				3	3							6												
3	Раздел 3. Баскетбол	8.1;8.2;8.3;8.4				21							42												
3.1.	Передача и ловля мяча в движении				3	3							6												
3.2.	Ведение мяча на скорость, дриблинг				3	4							8												
3.3.	Броски мяча с различных дистанция				3	3							6												
3.4.	Броски по корзине с двух шагов слева и справа				3	4							8												
3.5.	Индивидуальные действия в нападениях и защите				3	4							8												
3.6.	Судейство. Правила соревнований				3	3							6												
4	Раздел 4. Настольный теннис	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				10							20												
4.1.	Сов. Техники игры: срезка слева и справа, нападающий удар ("				3	3							6												
4.2.	Сов. Техники ведение игры: нападающий стиль, защитный стиль действий				3	3							6												
4.3.	Правила соревнований. Судейство. Анализ игры.				3	4							8												
5	Раздел 5. Лыжная подготовка	8.1;8.2;8.3;8.4				18							32												
5.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах				4	1							2												
5.2.	Сов. Техники лыжных ходов				4	4							8												
5.3.	Сов. Техники подъёмов, поворотов, спусков и тормажений				4	4							8												
5.4.	Переход с одновременных на попеременный двухшажный ход и наоборот				4	3							6												
5.5.	Прохождении дистанции 3 км на время и 5 км без учёта времени (дев.), 5 км на время и 10 км без учёта времени (юн.). Правила соревнований. Судейство				4	4							8												
6	Раздел 6. Волейбол	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				12							24												
6.1.	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками				4	2							6												
6.2.	Выполнение нижний прямой, боковой, верхней прямой подачи				4	2							6												
6.3.	Нападающий удар, одиночные и групповое блокирование				4	2							8												
6.4.	Техника и тактика игры в защите. Судейство				4	3							10												
6.5.	Техника и тактика игры внападенииСудейство				4	3							10												
	3 семестр:			2	28							8	36												
	4 Семестр			37	37							29	66												
	3 курс																								
	Раздел 1. Теория	8.1;8.2;8.3;8.4				5							10												
1.1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				5	5							10												
2	Раздел 2. Баскетбол	8.1;8.2;8.3;8.4				21							42												
2.1.	Сов. Техники игры: передачи, ловли, ведения, броски, дриблинг				5	5							11												
2.2.	Индивидуальные действия в защите и нападении				5	4							8												
2.3.	Коллективные действия в защите и нападении				5	6							11												
2.4.	Правила соревнований. Судейство. Анализ игры				5	6							12												
3	Раздел 3. Волейбол	8.1;8.2;8.3;8.4				22							42												
3.1.	Сов. Техники игры: приём передачи, подачи, нападающий удар,				5	5							10												
3.2.	Техника и тактика игры в защите				5	6							12												

3.3.	Техника и тактика игры в нападении				5	5							10											
3.4.	Правила соревнований. Судейство. Анализ игры				5	6							12											
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				12							24											
4.1.	Сов. Техники лыжных ходов				6	4							5											
4.2.	Сов. Техники спусков, подъёмов, поворотов, тормажений				6	2							4											
4.3.	Сов. Техники перехода попеременного двухшажного на				6	4							4											
4.4.	Прохождении дистанции 3 км. На время и 5 км без учёта				6	1							2											
4.5.	Правила соревнований. Судейство.				6	1							2											
5	Раздел 5. Настольный теннис	8.1;8.2;8.3;8.4				3							6											
5.1.	Сов. Техники игры: срезка слева и справа, нападающий удар ("				6	1							2											
5.2.	Сов. Техники ведения игры,нападающий стиль, защитный стиль действий				6	1							2											
5.3.	Одиночные и парные встречи. Правила соревнований.				6	1							2											
5 семестр				2		42							44											
6 семестр				14		14							14											
4 курс																								
1	Теоретическаячасть	8.1;8.2;8.3;8.4																						
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	2							8	2	4											
2	Раздел 2. Баскетбол	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				12						12	24											
2.1.	Сов. Техники игкры: передачаи, ловли, ведения, броски,				7	3					7	3	6											
2.2.	Техника и тактика игры в нападении				7	3					7	3	6											
2.3.	Техники и тактика игры в защите				7	3					7	3	6											
2.4.	Правило соревнований. Судейство. Анализ игры				7	3					7	3	6											
3	Раздел . Волейбол	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				20						20	40											
3.1.	Сов техники игры: приемы, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование и др. элементы игры				8	5					8	5	10											
3.2.	Техника и тактика игры в нападении				8	5					8	5	10											
3.3.	Техника и тактика игры в защите				8	5					8	5	10											
3.4.	Правило соревнований. Судейство. Анализ игры				8	5					8	5	10											
4	Раздел 4. Настольный теннис	8.1;8.2;8.3;8.4;9.1				14						14	28											
4.1.	Сов. Техники игры: срезка слева и справа, нападающий удар (" Накат"), приём (" доставка"), подача, передвижение у стола				8	4					8	4	8											
4.2.	Сов. Техники ведения игры, нападающий стиль, защитный стиль действий				8	4					8	6	10											
4.3.	Одиночные и парные встречи. Правила соревнований. Судейство. Анализ игры				8	6					8	4	10											
7 семестр			8			8						8	16											
8 семестр			29			29						29	58											

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											
3	2	28				30					
4		30				30					
5	2	42				44					
6	14					14					
7	8				8	16					
8	29				29	58					
9											
10											
11											
	55	100			37	192					

5. Практические занятия

Очная форма обучения		Заочная форма обучения	
№ темы дисциплины	Тема практического занятия	№ темы дисциплины	Тема практического занятия
2 курс			
2.1	Бег на короткие дистанции		
2.2	Метания гранаты на дальность		
2.3	Бег на средние дистанции		
2.4	Толкание ядра со скачка		
2.5	Правила соревнования. Судейство		
3.1	Передача и ловля мяча в движении		
3.2	Ведение мяча на скорость, дриблинг		
3.3	Броски мяча в корзину с различных дистанций		
3.4	Броски по корзине с двух шагов слева и справа		
3.5	Индивидуальные действия в нападении и защите		
3.6	Коллективные действия в нападении и защите. Судейство		
4.1	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками		
4.2	Выполнение нижней прямой, боковой, верхней прямойподачи на точность		
4.3	Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование		
4.4	Техника и тактика игры в защите. Судейство		
4.5	Техника и тактика игры в нападении. Судейство		
5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах		
5.2	Совершенств. Техники лыжных ходов		
5.3	Совершенств. Техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений		
5.4	Переход с одновременных на попеременный двухшажный ход и наоборот		
5.5	Прохождение дистанци 3 км на время и 5 км без учёта времени (дев.), 5 км на время и 10 км без учёта времени (юн.) Судейство		
6.1	Совершенств. Техники игры: срезка слева и справа нападающей удар ("накат"), приём ("доставка"), подача, передвижения		
6.2	Совершенств. Техники ведения игры: нападающей стиль, защитный стиль действий		
6.3	Правила соревнования. Судейство. Анализ игры.		
3 курс			
2.1	Сов. техники бего на короткие дистанции		
2.2	Сов. техники метания гранат на дальность		
2.3	Сов. Техники бега на средние дистанции		
2.4	Сов. Техники толкания ядра со скачка		
2.5	Правила соревнований. Судейство.		
3.1	Сов. Техники игры: передачи, ловли, ведения, броски, дриблинк и другие элементы игры		
3.2	Индивидуальные действия в нападении и защите		

3.3	Коллективные действия в нападении и защите		
3.4	Правила соревнований. Судейство.		
4.1	Сов. Техники игры: приём, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование и др. элементов игры		
4.2	Техника и тактика игры в защите		
4.3	Техника и тактика игры в нападении		
4.4	Правила соревнований. Судейство. Анализ игры		
5.1	Сов. Техники лыжных ходов		
5.2	Сов. Техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений.		
5.3	Сов.техники перехода с попеременного двухшажного на одновременные ходы и наоборот		
5.4	Прохождение дистанции 3 км на время и 5 км без учёта времени (дев.), 5 км на время и 10 км без учёта времени (юн.)		
6.1	Сов. Техники игры: срезка слева и справа, нападающий удар ("накат"), приём ("доставка"), подачи и др. элементы игры		
6.2	Сов. Техники ведения игры: нападающий стиль, защитный стиль действий		
6.3	Одиночные и парные встречи. Судейство. Анализ Игры		
	4 Курс		
2.1	Сов. Техники игры: передачи, ловли, ведения, броски, дриблинг и др. элементы игры		
2.2	Техника и тактика игры в нападении		
2.3	Техники и тактика игры в защите		
2.4	Правило соревнований. Судейство. Анализ игры		
3.1	Сов.техники игры: приёмы, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование и др. элементы игры		
3.2	Техника и тактика игры в нападении		
3.3	Техника и тактика игры в защите		
3.4	Правило соревнований. Судейство. Анализ игры		
4.1	Сов. Техники игры: срезка слева и справа, нападающий удар ("Накат"), приём ("доставка"), подача, передвижение у стола		
4.2	Сов. Техники ведения игры, нападающий стиль, защитный стиль действий		
4.3	Одиночные и парные встречи. Правила соревнований. Судейство. Анализ игры		

6. Лабораторные работы

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

7. Самостоятельная работа

Очная форма обучения		Заочная форма обучения	
№ темы дисциплины	Содержание тем самостоятельной работы	№ темы дисциплины	Содержание тем самостоятельной работы
1	Составление и выполнение утренней гигиенической гимнастики (консультация преподавателя)		
2	Утренняя гигиеническая гимнастика сочетание с другими формами занятий физической культурой и спортом. (консультация преподавателя)		

3	Упражнения в течение учебного (рабочего) дня. (консультация преподавателя)		
4	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)		
5	Прогулки перед сном. (консультация преподавателя)		

Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника	Год издания	Количество экземпляров
8. Основная литература			
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
9. Дополнительная литература			
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
10. Источники права (нормативно-правовая литература)			
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "ГТО", сайт: www.minsport.gov.ru	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»: http://e.lanbook.com
8	Электронно-библиотечная система «Юрайт»: https://biblio-online.ru/
9	Национальной электронной библиотеке до 2022 года: http://нэб.рф

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; 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.