

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**  
**Колледж Академии водного транспорта им. Министра речного**  
**флота Л.В. Багрова**



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего профессионального образования - программы СПО по специальности  
Эксплуатация судовых энергетических установок,  
утвержденная РУТ (МИИТ)

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины**  
**ОУД.11 Физическая культура**  
по специальности - 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: Дата: 02.01.2023  
Подписал:

Москва 2022

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол от «06» июня 2022 г. №  
1/КАВТ СМ

Председатель

\_\_\_\_\_ Г.А. Кравченко

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок».

СОГЛАСОВАНО

Заведующим методическим кабинетом

\_\_\_\_\_ К.В. Ломакина

«02» января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической комиссии

\_\_\_\_\_ А.Б. Володин

«06» июня 2022 г.

**Составитель:**

Абакумов Николай Александрович – преподаватель учебной части колледжа Академии водного транспорта им. Министра речного флота Л.В. Багрова

**Рецензенты:**

Володин А.Б.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11  
Физическая культура**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11 Физическая культура**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина (далее - ОУД) ОУД.11 "Физическая культура" является частью обязательной предметной области «...» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень "Базовые учебные предметы" учебных дисциплин.

ОУД.11 "Физическая культура" осуществляется в пределах образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 № 674,(зарегистрирован Минюстом России , регистрационный № ) по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

## **1.2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

### **1.2.1. Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

1. Воспитание и образование современного специалиста, человека и гражданина, обладающего сформировавшейся физической культурой личности,
2. Воспитание специалиста способного целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, улучшения и укрепления здоровья,
3. Развитие и совершенствование физических качеств, профессионально-прикладных навыков, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Создание целостного представления о физической культуре общество

и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. Основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

? готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

? 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;

? потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

? приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

? 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;

? готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

? способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

? способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

? 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;

? принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

? умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

? патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

? готовность к служению Отечеству, его защите;

### **1.2.2. Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

предметных:

? умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

? владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

? владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

? владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

? владение техническими приемами и двигательными действиями

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Согласно требованиям ФГОС СОО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **1.2.3. Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД.09 "Физическая культура" направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

предметных:

? умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

? владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

? владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

? владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

? владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Согласно требованиям ФГОС СОО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **1.3. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины**

Изучение дисциплины ОУД.11 "Физическая культура" осуществляется в

рамках ППСЗ с учетом профессиональной направленности специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся при написании рефератов и подготовке сообщений с использованием информации профессиональных учебных и периодических изданий, ЭОР, сайтов.



## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Лекция	4
Практическое занятие	113
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел Раздел 1</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	Содержание учебного материала: 1 Физическая культура — часть общей культуры общества и личности.2 Спорт — явление культурной жизни.3 Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни и средства физической культуры	Содержание учебного материала: 1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.2 Основы здорового образа жизни человека и роль физической культуры в обеспечении здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке студентов. 3 Средства физической культуры и их воздействие на биологические системы человека	2	1
<b>Раздел Раздел 2</b>		<b>113</b>	
Самостоятельная работа 2.1 Самостоятельная работа	Содержание учебного материала: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;достижение наивысших спортивных результатов.самостоятельные тренировочные занятия.	0	3
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: 1 Развитие быстроты, выносливости.2 Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м3 Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км4 Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.	15	2
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию2 Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в виси, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на	24	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гирями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувырки, приседания, прыжок через козла, коня, лазание по канату.		
Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию.2 Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон	10	2
Тема 2.4 Плавание	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию. 2 Обучение и тренировка упражнений в плавании: способом брасс, вольный стиль (50,100, 1000 м), ныряние в глубину, в длину, ныряние с вышки.	30	2
Тема 2.5 Комплексное занятие	Содержание учебного материала: 1 Развитие, ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию. 2 Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	14	2
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию2 Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, спасение утопающих, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальностям	10	2
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Кабинет безопасности жизнедеятельности на судне №218.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Посадочных мест 33.

Специализированная мебель.

Плакаты, стенды.

Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций.

Специализированное оборудование:

Канат; ворота хоккейные; стойки для игры в волейбол; столы теннисные – 4 шт.; тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт.; щиты баскетбольные -6 шт.; стенки гимнастические-12 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения практических занятий; Летний стадион Олимпийского центра им. Братьев Знаменских)

#### **Технические средства обучения:**

Мобильный комплект для презентаций - 1 шт., в составе:

Проектор BENQ MP610 800x600, экран со стойкой 2x2 м,

ноутбук ACER Aspire 5720Z Intel Pentium 1.86 GHz 2 Gb DDR2, 120 Gb HDD.

Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 7; MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), 7-Zip, Mozilla Firefox.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	Хуббиев Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. 2018

##### **Дополнительные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта Москва : 4-е изд., испр. и доп. Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. 2020
2	Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта Москва : Изд-во Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. 2019
3	Семёнова Г. И. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР. Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 106 с. 2019
4	Язепова О. В. Теоретико-методические аспекты физической подготовки работников водного транспорта Москва :МГАВТ, 2016. - 25 с. 2016

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://library.miit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. <https://library.gumrf.ru> – электронная библиотека ГУМРФ
3. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) – ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»
4. <https://znanium.com> - электронно-библиотечная система "Знаниум"

Учебно-методические материалы и литература

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Информационные материалы по физической культуре
6. <http://fizkultura-na5.ru/> - Информационные материалы по физической культуре

### **3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: Zoom, Skype, Telegramm

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.11 "Физическая культура" осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОУД.11 "Физическая культура".