

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**Колледж Академии водного транспорта**



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.09 Физическая культура**

по специальности - 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических  
установок»

Рабочая программа  
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:

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Протокол от «06» июня 2022 г. №  
1/КАВТ СМ  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Г.А. Кравченко

Разработана в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
26.02.05 «Эксплуатация судовых  
энергетических установок».

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

«»

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической  
комиссии

\_\_\_\_\_ А.Б. Володин

«06» июня 2022 г.

**Составитель:**

Абакумов Николай Александрович – преподаватель учебной части колледжа  
Академии водного транспорта

**Рецензенты:**

Володин А.Б.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОГСЭ.09 Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.09**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.09 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.;
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.;
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.;
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины**

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ.09 "Физическая культура" предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

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 общества 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, достижения 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

#### **1.5. Использование часов вариативной части ППССЗ**



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
Лекция	12
Практическое занятие	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
в том числе:	
Самостоятельная работа	156
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины цикла ОГСЭ.09 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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел Раздел 1</b>		<b>88</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.	6	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: Функцией физической культуры Студенческий спорт роль и его развитие.	8	3	
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	10	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: Понятие о средствах физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями совершенствуют определенные физиологические механизмы, обеспечивающие повышение уровня здоровья.	6	3	
Тема 1.3 Общая и специальная физическая подготовка и	Содержание учебного материала: 1. Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств. 2. Общая и	8	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
основы методики занятий физическими упражнениями.	специальная физическая подготовка в вузе. 3. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям, этапы обучения.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Общие принципы физического воспитания	6	3	
Тема 1.4 Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий.	Содержание учебного материала: 1. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2. Формы самостоятельных занятий и их содержание.3. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: Врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль	6	3	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала: 1. Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.2. Основные группы профессий, особенности их труда и варианты ППФП для них.3. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов МГАВТ по специальностям к их подготовке к определенной профессиональной деятельности	6	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: Задачи ППФП	6	1, 2	
Тема 1.6 Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала: 1. Роль, место и значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности студентов вузов.2. Особенности физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности.3. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов МГАВТ	10	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Решение задач в процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания Решение задач в процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания	10	1,2	
<b>Раздел Раздел 2</b>		<b>224</b>		
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 м. 3. Обучение и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км. 4. Обучение и тренировка упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.	16	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Развитие быстроты, выносливости. 2 Закрепление навыков: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м. 3 Совершенствование и тренировка упражнений: бег на 1 км, 2 км, 3 км. 4 Повторение упражнений: прыжки в высоту, в длину, метание на дальность и точность.	14	3	
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию. 2 Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на шведской стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), упражнения со снарядами (мячи, скамейки, обручи, гантели, степы, штанга), кувьрки, приседания, прыжок через козла, коня, лазание по канату.	8	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию 2 Закрепление навыков			
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	8	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Совершенствование выполнение упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию. 2 Изучение правил: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон	4	3	
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.	4	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Совершенствование выполнения упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию 2 Закрепление навыков	8	3	
Тема 2.5 Спортивная подготовка	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию. 2 Обучение и тренировка техники передвижения различными способами, способы спуска, подъема	8	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Совершенствование выполнения упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию 2 Закрепление навыков	22	3	
Тема 2.6 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	18	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Совершенствование выполнения упражнений	26	3	
Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию 2 Обучение и тренировка: технике плавания и ныряние в одежде, спасение утопающих, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальностям	26	1	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование выполнения упражнений	26		
	<b>Всего:</b>	<b>312</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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. 2020
2	Парыгина О.В. Теория физической культуры и спорта Москва : Изд-во Алтайр-МГАВТ, 2019. - 129 с. 2019
3	Семёнова Г. И. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 106 с. 2019

### **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

### **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 ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 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 цикла ОГСЭ.09 "Физическая культура".