

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 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.11 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 им. Министра речного флота Л.В. Багрова

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** ОГСЭ.11 Физическая культура

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.11

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.11 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование профессиональных компетенций
-----	---

1.1.3. Перечень трудовых функций

Код	Наименование профессиональных стандартов, обобщенных трудовых функций и трудовых функций
17.052	Механик по флоту
ОТФ А. Обеспечение со стороны организации - судовладельца эксплуатации двигательных установок, устройств и механизмов судов внутреннего водного транспорта	
ТФ А/02.5.	Проведение мероприятий по обеспечению безопасности и технической эксплуатации судов на внутренних водных путях
17.107	Механик судовой
ОТФ А. Обеспечение технической эксплуатации двигательной установки и вспомогательных механизмов на уровне эксплуатации	
ТФ А/01.5.	Несение машинной вахты

1.1.4. Перечень разделов WSSS по компетенции

1.2. Цель и планируемые результаты освоения программы

В рамках программы дисциплины ОГСЭ.11 "Физическая культура" обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС СПО по

специальности и профессиональными стандартами

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.

1.2.1. Общие и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03.	Уметь планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Знать роль профессионального и личностного развития

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04.	Уметь работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Знать роль работы в коллективе и команде
ОК 08.	Уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	Знать роль физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.2. Трудовые функции:

Код ПС и ТФ	Умения	Знания
17.052	Механик по флоту	
А - Обеспечение со стороны организации - судовладельца эксплуатации двигательных установок, устройств и механизмов судов внутреннего водного транспорта		
A/02.5	Оказывать помощь экипажам при проведении аварийно-спасательных работ на судах	Порядок действий членов экипажей судов в соответствии с системой управления безопасностью при возникновении аварийных и чрезвычайных ситуаций
17.107	Механик судовой	
А - Обеспечение технической эксплуатации двигательной установки и вспомогательных механизмов на уровне эксплуатации		
A/01.5	-	Основные принципы несения машинной вахты

1.2.3. Разделы WSSS по компетенции

1.3. Использование часов вариативной части ППСЗ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы по дисциплине	161
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
Практическое занятие	112
Лекция	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	41
в том числе:	
Самостоятельная работа	41
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел Раздел 1		18	
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.	4	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Функцией физической культуры Студенческий спорт роль и его развитие	2	
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	4	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Понятие о средствах физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями совершенствуют определенные физиологические механизмы, обеспечивающие повышение уровня здоровья	2	
Тема 1.3 Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала: 1. Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств. 2. Общая и специальная физическая подготовка в вузе. 3. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям, этапы обучения.	1	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Общие принципы физического воспитания		
Тема 1.4 Избранные	Содержание учебного материала:	3	ОК 03., ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
виды спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль	2	
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 АВТ по специальностям к их подготовке к определенной профессиональной деятельности	3	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Задачи ППФП	2	
Тема 1.6 Физическая культура и спорт	Содержание учебного материала: 1. Роль, место и значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности студентов вузов2. Особенности физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности.3. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов АВТ	3	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Решение задач в процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания	2	
Раздел Раздел 2		143	
Практическое занятие 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.	16	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
Практическое занятие 2.2	Содержание учебного материала: 1 Развитие ловкости, силы, силовой выносливости, координации,	14	ОК 03., ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Гимнастика	устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию2 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 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.		
Практическое занятие 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	28	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	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	8	
Практическое занятие 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.	20	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование выполнения упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию2. Закрепление навыков	8	
Практическое занятие 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	22	ОК 03., ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование выполнения упражнений: ловкости, силы, силовой выносливости, координации, устойчивости к укачиванию, кислородному голоданию 2. Закрепление навыков	4	
Практическое занятие 2.6 Тренировки и спортивные игры	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	21	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование выполнения упражнений	5	
Практическое занятие 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	22	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование выполнения упражнений	6	
	Всего:	161	

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. Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. 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
4	Язепова О. В. Теоретико-методические аспекты физической подготовки работников водного транспорта Москва :МГАВТ, 2016. - 25 с. 2016

Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы

1. 1. Официальный сайт РУТ (МИИТ) (<https://www.miit.ru/>);
2. 2. Официальный сайт Минтранса России (<https://mintrans.gov.ru/>);
3. 3. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
<https://znanium.com>
4. 4. Справочная правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.consultant.ru>
5. 5. Сайт Научно-технической библиотеки РУТ (МИИТ)
<http://library.miit.ru>
6. 6. Сайт Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru>
7. 7. Международная реферативная база данных научных изданий «Web of science» <https://clarivate.com/products/web-of-science/databases/>
8. 8. Сайт Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU
<http://elibrary.ru>
9. 9. Российский Речной Регистр <http://www.rivreg.ru>
10. 10. Сайт Государственной публичной научно-технической библиотеки России <http://www.gpntb.ru>
11. 11. Российский морской регистр судоходства <http://www.rs-class.org/ru/>
12. 12. Сайт Всероссийского института научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН) <http://www.viniti.ru>

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

Освоение программы может проводиться с применением 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 заместителем директора колледжа, ответственным за учебную работу на платформах MS Teams (предпочтительно), GoogleClassroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством).

Местом размещения документов и информации является личный кабинет или электронная почта обучающегося.

Применяемые инструменты должны обеспечивать непрерывную аудио- и видеотрансляцию в режиме реального времени.

Ссылка (id адрес) заранее доводится преподавателем до сведения обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.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 ОГСЭ.11 "Физическая культура".