

Институт морского и речного флота имени Героя Советского Союза М.П. Девятаева - Казанский
филиал ФГБОУ ВО «Волжский государственный университет водного транспорта»

Сертификат: 303D87B4BE413C98AA7CC7A0835354FA
Владелец: Салахов Ильяс Рахимзянович
Действителен: с 22.05.2026 до 15.08.2027

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины «Физическая культура»
для специальности 26.02.03 Судовождение
(базовой и углубленной подготовки)

2 026 г.

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Авторская программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

- 26.02.03 Судовождение

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин: .

1.3 В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие (профессиональные) компетенции:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся, час.							1 курс						1 курс							
							1 семестр						2 семестр							
Максимальная	Самостоятельная	обязательная					Максимальная	Самостоятельная	обязательная				Максимальная	Самостоятельная	обязательная					
		Всего:	в том числе:						Всего:	в том числе:					Всего:	в том числе:				
			теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование				теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия				курсовое проектирование	теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование
78		78	10		68		32		32	2		30		46		46	8		38	
				68							30							38		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
			Базовой подготовки	Углубленной подготовки
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление: 1. История Возрождения Олимп	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: 1. Физическая культура и спорт: основные понятия	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека:	Содержание учебного материала	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: 4. Методы формирования физической культуры лич	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		

Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Волейбол:	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 6. Развитие тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол:		2		
	Содержание учебного материала			

	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 3. Развитие техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 4. Развитие техники передачи и броска мяча во время ведения.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 5. Развитие технической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 6. Развитие тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 1.Пр	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):	Содержание учебного материала	2		

к труду и обороне" (ГТО).

	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из в	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 5. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 6. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание тулови	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 7. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			

4 Условия реализации

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Шведские стенки, скамейки, маты, коврики, скакалки, обручи, баскетбольный, волейбольные и футбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные сетки, стол, ракетки и мячики для настольного тенниса, воланчики и ракетки для бадминтона, фишки, конусы, флажки, канат, гири.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
URL: <https://knigi-po-teme.ru>
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО. 2-е изд, испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. Доступ из ЭБС «Юрайт».
URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/2>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы /Лях В.И.
2. Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.1. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред.Ю.А.Журавлева. - Н.Новгород
3. Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.2. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред.Ю.А.Журавлева. - Н.Новгород.
4. Баранов, А.Н. Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта : учебно-методическое пособие / ВГУВТ. - Н.Новгород

5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

5.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
Умения:	Форма контроля	Показатели
- Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование	
- Выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта	Тестирование	
- Применять рациональные приемы сохранения и укрепления здоровья	Тестирование	
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Тестирование	
Знания:	Форма контроля	Показатели
- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Собеседование	
- Основы здорового образа жизни	Собеседование	

- Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Собеседование	
- Правила и основы методики выполнения физических упражнений	Собеседование	
- Основы оказания доврачебной помощи при травмах	Собеседование	