

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 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
(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:

- 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин: Профессиональный цикл.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в про

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 58 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 58 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.							3 курс							3 курс						
							5 семестр							6 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
58		58	2		56		44		44	2		42		14		14			14	
				56							42							14		

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. Роль физической культуры в профессиональном развитии и профилактике профессиональных заболеваний. Основы здорового образа жизни на судне.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 1. Упражнения для ра	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 2. Упражнения для ра	Содержание учебного материала	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
3. Упражнения для				
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
4. Упражнения для ра				
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
5. Совершенствование				
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Прикладная гимнастика: 1. Упражнения для развития и совершенствования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .	2		
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			

	Домашнее задание:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 1. Развитие и совершенствование скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 2. Развитие и совершенствование скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала	2		

2. Развитие и совершенствование выносливости средствами игры баскетбол.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Баскетбол: 3. Развитие и совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Баскетбол: 4. Развитие и совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Баскетбол:	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол:	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 2. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами игры футбол.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 3. Развитие и совершенствование	Содержание учебного материала			

совершенствование техники ведения и передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 4. Развитие и совершенствование техники удара по мячу низом/верхом в игре футбол.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 5. Развитие и совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
1. П	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
2. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание тулови	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			

4 Условия реализации

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

101 - Спортивный зал

Оборудование и инвентарь: 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
- Самостоятельно определять цели и составлять планы физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование	
- Работать в команде эффективно взаимодействовать со сверстниками при решении тактических задач в спортивных играх, оказание взаимопомощи и страховки при освоении сложных физических упражнений рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Тестирование	

Знания:	Форма контроля	Показатели
- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека		
- Оказание доврачебной помощи пострадавшему		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		