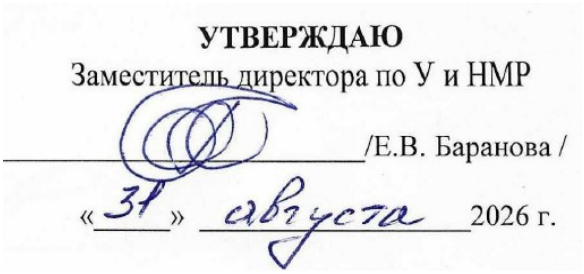
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"
Пермский филиал



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины СГ. 04 Физическая культура

Основная образовательная программа _ Эксплуатация внутренних водных путей
Специальность ___26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения										Заочная форма обучения					Общая трудоемкость
	№ семестра										№ курса					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
Урок																
Практическое занятие			32	32	24	16	14	12								
Лекция																
Семинар																
Лабораторное занятие																
Курсовой проект (работа)																
Итого аудиторных			32	32	24	16	14	12								
Практика																
Консультации																
Промежуточная аттестация																
Самостоятельная работа																
Всего			32	32	24	16	14	12								3,6

Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм по курсам (семестрам)

Форма контроля	Очная форма обучения										Заочная форма обучения				
	№ семестра										№ курса				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
Экзамен															
Дифференцированный зачет			дз	дз	дз	дз	дз	дз							
Зачет															
Курсовой проект (работа)															
Другая форма															

Пермь
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом профессионального образования по направлению подготовки (специальности):
ФГОС 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей, утверждённый Приказом Минпросвещения России от 13.12.2024 № 878

Автор рабочей программы:
Т.Г. Батуева

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК,

протокол № 1 от «28» августа 2026

Председатель ЦМК _____/Федосеева О.М./

«28» августа 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы СГ 04_Физическая культура
2. Структура и содержание СГ 04_Физическая культура
3. Условия реализации СГ 04_Физическая культура
4. Контроль и оценка результатов освоения СГ 04_Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК4, ОК 8., ПК 1.1, ПК4.3, ПК 4.5

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ПК 1.1	Выполнять производственные операции с соблюдением технологий землечерпания, эксплуатации земснаряда и судовых систем.	**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ПК 4.3	Оказывать первую помощь пострадавшим	**Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения

		профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.
		Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ПК 4.5	Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна по предупреждению и предотвращению загрязнения водной среды.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
		Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
		Умения: описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения
		Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
		Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы

		(бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	130
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	130
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	-

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. ***Прыжок в длину с места***	***Содержание учебного материала***	**30**	**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 4.3**
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	**2**	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	Совершенствование техники бега на дистанции 30 м		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров на время.		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	**2**	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	**2**	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	**2**	

	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	**2**	

Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	***Содержание учебного материала***		
	1.Техника бега на средние дистанции		
	2.Техника прыжка в длину с разбега		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500м	2	
	Совершенствование техники челночного бега 10*10	2	
	Выполнение контрольного норматива: челночного бега	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину, контрольный норматив	2	
Раздел 2. Баскетбол		30	**ОК 4 ОК8 ПК 4.3 ПК 4.5**
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
		2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		

шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста	2	

Тема2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 3. Волейбол	***Содержание учебного материала***	18	

Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема3.3. Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	

Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка			**ОК4 ОК8 ПК 1.1 ПК 4.5**
Тема4.1 Общепрофессиональная физическая	***Содержание учебного материала***	16	
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы		
	2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы		

подготовка	3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы		
	4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2	
	Развитие силы. Соревнования внутри группы Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы	2	
	Развитие силы. Соревнования внутри группы Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы	2	
	Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	2	
	Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	2	
Раздел 5. Конькобежная подготовка			
Тема 5.1. **конькобежная подготовка**	***Содержание учебного материала***	24	**ОК4 ОК8 ПК 4.3**
	1. Конькобежная подготовка (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий		
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	

	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Бег на дистанции до 3000 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	Бег на дистанции до 3000 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Бег на дистанции до 100 метров. Подвижные игры на коньках		
	Бег на дистанции до 400 метров. Подвижные игры на коньках	2	
Раздел 6. Плавание			**ОК4 ОК8 ПК 4.3 ПК 4.5**
Тема 6.1. Сухое плавание	***Содержание учебного материала***	**6**	
	1. Меры безопасности при занятиях на воде. 2. Ознакомление с техникой плавания разными способами.		
	3.Ознакомление с техникой спасения утопающих. 4.Прикладное значение плавания для речников.		
	В том числе, практических занятий		
	Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше	2	
	Координация работы рук и ног. Дыхание Координация работы рук и ног. Дыхание	2	
	Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников.	2	
Раздел 7. Настольный теннис		**4**	ОК 4, ОК 8 ПК 1.1
Тема 7.1 ***Настольный теннис***	***Содержание учебного материала***		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	**2**	
	Игра Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Всего		**130**	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса, ракетки для игры в теннис, мячи для тенниса;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный
2. Яковлева В.Н. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: одвижные и спортивные игры.Учебное пособие для СПО, 3-ье изд., стер 2026г.
3. Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Бадлуева С.В.Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО.2026г.
4. Овчинников.В.П.,Фокин А.М. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.Учебное пособие для СПО, 2-ье изд., стер 2025г.
5. Овчинников.В.П.,Фокин А.М. и др. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебное пособие для СПО.2026г.

Электронные издания

6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

10 Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

.

Дополнительные источники *(при необходимости)*

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий