



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Беломорско-Онежский филиал
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ
квалификация
СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ
СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

**ПЕТРОЗАВОДСК
2021**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМиВР
БОФ ГУМРФ

Каторина Л.М.Каторина
30 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОФ ГУМРФ

А.В. Васильев
30 августа 2021

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и СЭ дисциплин
Протокол от 17.06.2021 № 5

Председатель Бор М.В. Боровская

РАЗРАБОТЧИКИ:

Каторина Людмила Михайловна – заместитель директора по УМиВР Беломорско-Онежского филиала,
Филатова Юлия Николаевна – старший методист Беломорско-Онежского филиала,
Боровская Мария Владимировна – преподаватель математики и информатики, председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Беломорско-Онежского филиала.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2020 № 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2021, регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 Судовождение, профессиональным стандартом 17.096 «Судоводитель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.11.2019 г. № 745н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.06.2020 г., рег. № 58540), профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель-механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2015, рег. № 39273), примерной основной образовательной программой государственного реестра ПООП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.00) программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 1-ОК 02, ОК 04-ОК 06, ОК 08 личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>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)</p> <p>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</p>

ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>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</p> <p>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</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p>Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений</p>
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать	<p>Умения: описывать значимость своей специальности; осуществлять взаимодействие с учетом особенностей межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>

	осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; особенности межнациональных и межрелигиозных отношений, 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	<p>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 специальности</p> <p>Знания: 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</p>

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые Министерством просвещения Российской Федерации	
№	Формулировка
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 09	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 26	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	156
в т. ч.:	
теоретическое обучение	—
лабораторные работы	—
практические занятия	156
курсовая работа (проект)	—
контрольная работа	—
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	—

2.2. 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
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		16	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	8	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.		
	3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.		
	4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	4	
	Практическое занятие № 2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	—		
Тема 1.2. Компоненты физической культуры.	Содержание учебного материала	2	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Физическое воспитание. Физическое развитие. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.		
	2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).		

	В том числе, практических занятий	1	
	Практическое занятие № 1. Подвижные игры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	1	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития.	Содержание учебного материала	6	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.		
	2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.		
	3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.		
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие № 1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.	1	
	Практическое занятие № 2. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	1	
	Практическое занятие № 3. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Оценка функционального состояния организма.	3	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		69	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	25	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.		
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности.		
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.		
	5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»).		
	В том числе, практических занятий	25	

	Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	4	
	Практическое занятие № 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	4	
	Практическое занятие № 3. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	4	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.	4	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.	5	
	Практическое занятие № 6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время Отработка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Тема 2.2. Гимнастика.	Содержание учебного материала	12	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.		
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.		
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с		

	мячом, обручем.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие № 1. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).	4	
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	4	
	Практическое занятие № 3. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	32	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.		
	2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.		
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.		
	В том числе, практических занятий	32	
	Практическое занятие № 1. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.	6	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.	12	
	Практическое занятие № 3. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.	6	
	Практическое занятие № 4. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	8	
Самостоятельная работа обучающихся	—		
Раздел 3. Спортивные игры		65	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	9	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание		

	<p>первой доврачебной помощи при травмах.</p> <p>2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.</p> <p>4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 2. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.</p> <p>Практическое занятие № 3. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие № 4. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		ОК 4, ОК 8
		9	
		2	
		2	
		2	
		3	
		—	
		36	
Тема 3.2. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча.</p> <p>2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p>		ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
		36	
		6	

	Практическое занятие № 2. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	6	
	Практическое занятие № 3. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	6	
	Практическое занятие № 4. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».	10	
	Практическое занятие № 5. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Тема 3.3. Футбол.	Содержание учебного материала	20	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.		
	2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.		
	3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.		
	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.	4	
	Практическое занятие № 2. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.	4	
	Практическое занятие № 3. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.	4	
	Практическое занятие № 4. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	8	
Самостоятельная работа обучающихся	—		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	

Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	10	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
	3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 1. Освоение приёмов лазанья по штормтрапу. Висы на гимнастической стенке.	6	
	Практическое занятие № 2. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	—		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	—		
Всего:	160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Игровой спортивный зал, оснащенный оборудованием: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, гимнастические; щиты баскетбольные; сетка волейбольная; футбольные ворота; гимнастические маты, канат, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка; скакалки, гимнастические обручи, палки.

Тренажерный спортивный зал, оснащенный оборудованием: грифы для штанг, диски (веса) для штанг, гантели, гири, стойки для штанг, гантелей; Т-образный гриф, станок Смита, тренажер-пресс, бицепс-машина, грудная машина, вертикальная тяга, горизонтальная гиперэкстензия; тренажер для мышц ног, икроножных мышц, гакк-машина; универсальная скамья.

Открытый стадион широкого профиля, включающий футбольное поле, волейбольную площадку, баскетбольную площадку, песочную яму для прыжков в длину, элементы полосы препятствий, спортивный городок.

3.2. 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.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

4. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – официальный сайт <https://www.gto.ru/>

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – официальный сайт <https://web.archive.org/web/20090420102757/http://minstm.gov.ru/press-centre/news/>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. — 299 с.

4. Язепова О.В. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава: методическое пособие / О.В. Язепова, О.Г. Мрочко. — М.: Альтаир, МГАВТ — 2016. — 49 с.

3.3. Организация образовательного процесса

3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества при необходимости может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Беломорско-Онежского филиала Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова и/или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Беломорско-Онежского филиала Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова и/или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова» или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения.

3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на территории Беломорско-Онежского филиала Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке, или компьютерными классами (во внеучебное время).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация педагогических работников Беломорско-Онежского филиала Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, участвующих в реализации образовательной программы, а также лиц, привлекаемых к ре-

ализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Беломорско-Онежского филиала Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) в профессиональном стандарте.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать:		
31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов
32 – основы здорового образа жизни.	Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой.	
33 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Демонстрируются знания способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
34 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрируются знания правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
35 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.	Психологические основы деятельности коллектива и психологических особенностей личности понятны.	
36 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности.	
37 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности	

ности жизни.	жизни понятно.	
38 – средства профилактики перенапряжения.	Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.	
Уметь:		
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность. Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности. Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником. Обладает хорошей физической формой. Участвует в спортивных мероприятиях различного уровня. Посещает спортивные секции.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Контрольное тестирование физической подготовленности. Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачёта.
У2 – выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений атлетической гимнастики успешно выполняются на практике.	
У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Методы самоконтроля используются при занятиях физическими упражнениями.	
У4 – организовывать работу коллектива и команды.	Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике в коллективных формах занятий физической культурой.	
У5 – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.	В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.	
У6 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	
У7 – выполнять контрольные нормативы для оценки физи-	Контрольные нормативы для оценки физической подго-	

ческой подготовленности.	товленности успешно вы- полняются.	
--------------------------	---------------------------------------	--