



**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  
2019**

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
общих гуманитарных и СЭ дисциплин  
Протокол от 15.06.2019 № 5

Председатель М.В. Мирошниченко

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМиВР  
БОФ ГУМРФ

Л.М. Каторина Л.М.Каторина  
2019

### **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 Беломорско-Онежского филиала.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 441 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 июня 2014 г., регистрационный N 32743) по специальности 26.02.03 Судовождение.

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям МК ПДНВ (Раздел А-II/1)  
Кодекс ПДНВ Раздел А-II/1 Обязательные минимальные требования для дипломирования вахтенных помощников капитана судов валовой вместимостью 500 или более.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 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 3, ОК 4, ОК 8, 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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержания актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>– современной научной и профессиональной терминологии;</li> <li>– возможных траекторий профессионального развития и самообразования</li> </ul>
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;</li> <li>– основ проектной деятельности</li> </ul>
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основ здорового образа жизни;</li> <li>– условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средств профилактики перенапряжения</li> </ul>

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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые Министерством просвещения Российской Федерации</b>	
№	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, та-

	бака, 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	416
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	208
в т. ч.:	
теоретическое обучение	—
лабораторные работы	—
практические занятия	208
курсовая работа (проект)	—
контрольная работа	—
Самостоятельная работа	208
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	—

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>		<b>81</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	6	
	Практическое занятие № 2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	6	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>19</b>		
<b>Тема 1.2. Компоненты физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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).		

	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие № 1. Подвижные игры.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>	
	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	1	
<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>9</b>	
	Практическое занятие № 1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.	3	
	Практическое занятие № 2. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	3	
	Практическое занятие № 3. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	Оценка функционального состояния организма.	8	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>168</b>	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>37</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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»).		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>37</b>	

	Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	6	
	Практическое занятие № 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	6	
	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.	6	
	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.	6	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.	7	
	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.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>25</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.2. Гимнастика.</b>	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.		ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>18</b>	
	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).	6	
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	6	
	Практическое занятие № 3. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>25</b>	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>40</b>	
	Практическое занятие № 1. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.	8	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.	14	
	Практическое занятие № 3. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.	8	
	Практическое занятие № 4. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>23</b>		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>137</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	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><b>В том числе, практических занятий</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>17</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>38</p>	<p>ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Баскетбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>В том числе, практических занятий</b></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>	<p>38</p> <p>38</p> <p>6</p>	<p>ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>

	Практическое занятие № 2. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.3. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>	
	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.	2	
	Практическое занятие № 4. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>30</b>	

<b>Тема 4.1.</b> <b>Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>		
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>	—		
<b>Всего:</b>	<b>416</b>		

### 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. — Москва : Просвещение, 2019. — 255 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Пылаев, С.В. Физическая подготовка в морском вузе: учебное пособие / С.В. Пылаев, В.П. Афанасьев. – СПб: Издательство ГУМРФ им. адм. С.О. Макарова, 2014. – 136 с. – URL: <https://edu.gumrf.ru/elektronnaya-biblioteka-metodicheskikh-materialov/elektronnaya-biblioteka/element/view/5502/> - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

##### 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: методические указания / сост. Т.В. Бондарева, О.С. Морозова. – СПб: Издательство ГУМРФ им. адм. С.О. Макарова, 2018. – 20 с. - URL: <https://edu.gumrf.ru/elektronnaya-biblioteka-metodicheskikh-materialov/elektronnaya-biblioteka/element/view/38058/> - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

### **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.	
--------------------------	---------------------------------------	--