



**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
26.02.05 ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК
квалификация
ТЕХНИК-СУДОМЕХАНИК**

**ПЕТРОЗАВОДСК
2020**

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и СЭ дисциплин
Протокол от 17.06.2020 № 5

Председатель М.В. Боровская

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМиВР
БОФ ГУМРФ

Л.М. Каторина Л.М. Каторина
28 июня 2020

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 разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 443 по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям МК ПДНВ (Раздел А-III/1).

Кодекс ПДНВ А-III/1 Обязательные минимальные требования для дипломирования вахтенных механиков судов

Функция: судовые механические установки на уровне эксплуатации

Функция: Электрооборудование, электронная аппаратура и системы управления на уровне эксплуатации

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 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 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 03, ОК 04, 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 СПО

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

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, 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 |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 312/4 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 160/4 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | — |
| лабораторные работы | — |
| практические занятия | 156/4 |
| курсовая работа (проект) | — |
| контрольная работа | — |
| Самостоятельная работа | 156/308 |
| 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 | | 52/1 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья. | | |
| Практическое занятие № 2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. | | | |
| Тема 1.2. Компоненты физической культуры. | Содержание учебного материала | | 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). | | |
| | В том числе, практических занятий | | |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| | Практическое занятие № 1. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. | | |
| Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития. | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры. | | |
| | Практическое занятие № 2. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. | | |
| Практическое занятие № 3. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни. | | | |
| Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | 69/1 | |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | 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»). | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. | | |
| Практическое занятие № 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| | ности. | | |
| | 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. | | |
| | 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 по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы. | | |
| | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега. | | |
| | 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. | | |
| Тема 2.2. Гимнастика. | Содержание учебного материала | | ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, 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 | | |
| | 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). | | |
| | Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | | |
| | Практическое занятие № 3. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний. | | |
| Тема 2.3. Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. | | |
| | Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой. | | |
| | Практическое занятие № 3. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. | | |
| Практическое занятие № 4. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 110/1 | |
| Тема 3.1. Волейбол. | Содержание учебного материала | | ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
| | 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. | | |
| | 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. | | |
| | 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их пере- | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>мещения 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>Тема 3.2. Баскетбол</p> | <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> <p>Практическое занятие № 2. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.</p> <p>Практическое занятие № 3. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.</p> <p>Практическое занятие № 4. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольных норма-</p> | | <p>ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p> |

| | | | |
|---|---|-------------|---|
| | тивов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении». | | |
| | Практическое занятие № 5. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | | |
| Тема 3.3. Футбол. | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом. | | |
| | Практическое занятие № 2. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма. | | |
| Практическое занятие № 3. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу. | | | |
| Практическое занятие № 4. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | | | |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 30/1 | |
| Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала | | 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. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 1. Освоение приёмов лазанья по штормтрапу. Висы на гимнастической стенке. | | |
| | Практическое занятие № 2. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей. | | |
| Контрольная работа | | | |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт | | | |
| Всего: | | 312/4 | |

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 в библиотечном фонде имеются печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда учтены издания, предусмотренные примерной основной образовательной программой по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

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 реализации

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 жизни. | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни понятно. | |
| 38 – средства профилактики | Демонстрируются знания о | |

| | | |
|--|--|--|
| перенапряжения. | 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 физической подготовленности. | Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности успешно выполняются. | |