



**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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**по специальности**


**26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**


**квалификация**

**СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ  
СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

**г. Петрозаводск**

**2023**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМиВР  
БОФ ГУМРФ  
  
Л.М.Каторина  
29.06 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БОФ ГУМРФ  
  
А.В. Васильев  
29.06 2023

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
общих гуманитарных и СЭ дисциплин  
Протокол от 14.06.2023 № 6

Председатель  М.В. Боровская

### Разработчики:

Боровская Мария Владимировна, преподаватель математики и информатики, председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Беломорско-Онежского филиала  
Зайцева Софья Сергеевна, преподаватель физической культуры Беломорско-Онежского филиала.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета **БУП.09 Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 № 413 с изменениями и дополнениями, в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2020 № 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.1021, регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 «Судовождение», профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель-механик», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2015, регистрационный № 39373), примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021 года), с учетом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

## *СОДЕРЖАНИЕ*

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХРАКТЕИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет БУП 09 «Физическая культура», является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение».

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

### 1.2.1. Цели и задачи учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО и на достижение целей и задач:

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а)базовые логические действия:</b> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

	<p>деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>б)базовые исследовательские действия:</b></p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>Способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б)совместная деятельность:</b></p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального,</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г)принятие себя и других людей:</b></p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p><b>ОК 08</b></p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а)самоорганизация:</b></p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-</p>

	<p>постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>прикладной сфере; -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 2.1 Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<p>• <b>личностных:</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру; совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов; использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);</p> <p>• <b>метапредметных:</b></p>	<p>• <b>предметных:</b> сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других культур, уважительного отношения к ним; сформированность навыков различных видов анализа литературных произведений; владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью; владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации; владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров; знание содержания произведений русской, родной и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой культуры; сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения; способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях; владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личного восприятия и интеллектуального понимания; сформированность представлений о системе стилей языка</p>

	<p>умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;</p> <p>умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</p> <p>умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	художественной литературы.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	80
<b>в том числе:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>80</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	
практические занятия	80
лабораторные занятия	
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	26
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	
Практические занятия	26
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.09 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Основное содержание</b>		
<b>Тема № 1.</b>  <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08  Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	1.1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	<b>2</b>	
	1.2.Кроссовая подготовка.	2	
	1.3.Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	1.4.Бег на 100 метров.	2	
	1.5.Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.	2	
	1.6.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.	2	
	1.7.Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	1.8.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.9.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	1.10.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>2</b>	
	1.11.Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).	<b>2</b>	
	1.12.Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.; Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг.	<b>2</b>	
1.13.Повторение: бег на различные дистанции	<b>2</b>		
<b>Тема №2.</b>  <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08  Познавательные Коммуникативные
	2.1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>2</b>	
	2.2.Техника лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	<b>2</b>	
	2.3.Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<b>2</b>	
	2.4.Техника спусков и торможений.	<b>2</b>	
	2.5.Эстафета с элементами лыжных гонок.	<b>2</b>	
	2.6.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	<b>2</b>	
	2.7.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	<b>2</b>	

	2.8.Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).	2	
	<b>Профессионально-ориентированное содержание в том числе:</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
<b>Тема № 3</b>	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 Познавательные Коммуникативные
<b>Гимнастика</b>	3.1.Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
	3.2.Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	2	
	3.3.Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.	2	
	3.4.Упражнения на высокой перекладине.	2	
	3.5.Строевые приёмы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Тема № 4</b>	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 8 Познавательные Коммуникативные
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	4.1.Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Тактические действия в игре. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	4.2.Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	4.3.Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	4.4.Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча и передачи. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	4.5.Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	4.6.Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
		<b>Профессионально-ориентированное содержание в том числе:</b>	
<b>Тема № 5</b>	<b>Практические занятия</b>	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
	5.1.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	2	

<b>Виды спорта по выбору.</b>	для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		Познавательные Коммуникативные
	5.2.Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.	2	
	5.3.Гиревой спорт 8,16,24 кг.	2	
	5.4.Подъём штанги на бицепс.	2	
	5.5.Классический жим штанги лёжа	2	
	5.6.Русский жим штанги лёжа.	2	
	<b>5.7.Спортивная аэробика.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин,2 мин., 1 мин, для девушек -2 мин.30 сек,1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке. Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	
	5.8.Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.	2	
<b>Всего:</b>	<b>80</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
<b>Спортивный зал</b>	
<b>Оснащение:</b> Скамейки Стол теннисный, сетка для настольного тенниса Копье, диск Кольца баскетбольные Маты гимнастические Козел спортивный Мостик гимнастический Канат для перетягивания Сетка волейбольная Мячи баскетбольные, волейбольные Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов Гранаты 500гр, 700гр Флажки, рулетка, секундомер, свистки Гири, гантели, штанги Мячи футбольные	-
<b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b>	
<b>Оснащение:</b> наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.	-

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

(В основной литературе использование учебников из федерального перечня обязательно)

Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254)

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
Основная литература			
Физическая культура 10-11 класс	Лях В.И.	Учебник	М.: Издательство "Просвещение", 2019. — 255 с.
Дополнительная литература			
Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)

Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	<i>М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)</i>
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	<i>М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)</i>
Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	<i>М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)</i>
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	<i>Москва : Алтайр : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877</a></i>
<b>Интернет-ресурсы</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></li> <li>2. <a href="http://www.openclass.ru/sub">http://www.openclass.ru/sub</a></li> <li>3. <a href="http://www.it-n.ru/communities.com">http://www.it-n.ru/communities.com</a></li> <li>4. <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></li> <li>5. <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a></li> </ol>			

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>• <b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрирует сформированность представлений о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;</li> <li>-владеет способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-демонстрирует сформированность представлений о правилах и способах планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>-владеет техникой выполнения различных упражнений, игровых приемов, варьируя ими в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>-выполняет нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-соблюдает правила безопасности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефераты и их презентации;</li> <li>- Наблюдение и оценка выполнения практических действий.</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачет,</li> <li>- Дифференцированный зачет.</li> </ul>

<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>• метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в</li> </ul>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<p>различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul> <p><b>• предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--