



**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  
2024**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМиВР  
БОФ ГУМРФ  
 Л.М.Каторина  
22 05 2024

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
общих гуманитарных и СЭ дисциплин  
Протокол от 22.05.2024 № 4

Председатель  М.В. Боровская

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БОФ ГУМРФ  
 А.В. Васильев  
31 05 2024

### РАЗРАБОТЧИКИ:

Каторина Людмила Михайловна – заместитель директора по УМиВР 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, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2020 № 691 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2021, регистрационный № 62347) по специальности 26.02.03 Судовождение, профессиональным стандартом 17.096 «Судоводитель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.11.2019 г. № 745н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.06.2020 г., рег. № 58540), профессиональным стандартом 17.015 «Судоводитель-механик», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 612н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.10.2015, рег. № 39273), примерной основной образовательной программой государственного реестра ПООП, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, примерной программы воспитания.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>10</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>18</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>21</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 04, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

| Код и формулировка компетенции                                                     | Умения, знания                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Целевые ориентиры воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> | <p><b>Гражданское воспитание</b></p> <p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность)</p> <p>в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и взаимодействовать для их достижения в профессиональной сфере.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности, как возможности личного участия в решении общественных, государственных и общенациональных задач.</p> <p>Обладающий профессиональными качествами, необходимыми для дальнейшего развития морской и речной транспортной отрасли во всех регионах Российской Федерации.</p> <p>Проявляющий сознательное отношение к государственной политике по дальнейшему многоцелевому развитию Арктики и Северного морского пути, а также новых территорий, включенных в состав России: Донецкой Народной Республики и Херсонской области, имеющих выход к Азовскому и Черному морям.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины от внешних и внутренних посягательств, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народов России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p><b>Патриотическое воспитание</b></p> <p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p> <p>Знающий историческую правду своей великой Родины, историю подвига</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>арктических морских конвоев в годы Второй мировой войны, огромного вклада военных и гражданских моряков в Победу над фашистской Германией. Умеющий чтить и помнить подвиг советского народа в Великой Отечественной войне.</p> <p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, морским традициям, выбранной профессии и выполнению воинского долга.</p> <p>Выражающий готовность к защите рубежей Российской Федерации от внешних и внутренних посягательств, а также защите новых территорий, включенных в состав России, от военной угрозы, санкционного и экономического давления.</p> <p><b>Профессионально-трудовое воспитание</b></p> <p>Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <p>Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</p> <p>Разделяющий корпоративные ценности и миссию работодателя.</p> <p>Помогающий реализовывать стратегию компании на рынке труда.</p> <p>Обеспечивающий собственную деятельность и действия подчиненных при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.</p> <p>Демонстрирующий знания и умения в профессиональной деятельности, обеспечивающие безаварийную работу при исполнении должностных обязанностей и сохранения здоровья и жизни членов экипажа.</p> <p>Умеющий самостоятельно определять цели профессиональной деятельности и разрабатывать планы для их достижения, осуществлять, контролировать и корректировать профессиональную деятельность, использовать разрешенные законом все возможные ресурсы для достижения поставленных целей.</p> <p>Умеющий эффективно взаимодействовать, продуктивно работать в составе экипажа морского судна, с уважением относящийся к чужому труду.</p> |
| <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p> | <p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p> | <p><b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b></p> <p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовленности | <p>специальности</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> | <p>(курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности, ежедневным выполнением физических упражнений и силовой гимнастики.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни - здоровое питание, соблюдение гигиены, режима занятий и отдыха, отказ от курения, а также употребления алкогольных напитков и энергетиков.</p> <p>Демонстрирующий высокую работоспособность при выполнении профессиональных задач и при необходимости способного заменить заболевшего члена экипажа.</p> <p>Умеющий беречь свое здоровье и здоровье экипажа выполнением специально разработанных инструкций и рекомендаций Минздрава РФ.</p> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | 160                  |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                      | 154                  |
| в т. ч.:                                                           |                      |
| теоретическое обучение                                             | —                    |
| лабораторные работы                                                | —                    |
| практические занятия                                               | 154                  |
| курсовая работа (проект)                                           | —                    |
| контрольная работа                                                 | —                    |
| Самостоятельная работа                                             | 4                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> | 2                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                         | 3             | 4                                                                     |
| Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры                                  |                                                                                                                                                                                                           | 16            |                                                                       |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             | 8             | ОК 04, ОК 08                                                          |
|                                                                                                  | 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.                                                     |               |                                                                       |
|                                                                                                  | 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.                                                                                                  |               |                                                                       |
|                                                                                                  | 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.                                                                      |               |                                                                       |
|                                                                                                  | 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.            |               |                                                                       |
|                                                                                                  | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                         | 8             |                                                                       |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.                                                                                                                           | 4             |                                                                       |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.                                             | 4             |                                                                       |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                               |                                                                                                                                                                                                           | —             |                                                                       |
| Тема 1.2. Компоненты физической культуры.                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             | 2             | ОК 04, ОК 08                                                          |
|                                                                                                  | 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>1</b>  |              |
|                                                                              | Практическое занятие № 1. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                         | 1         |              |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>1</b>  |              |
|                                                                              | Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.                                                                                                                                                                              | 1         |              |
| <b>Тема 1.3.<br/>Составление индивидуального плана физического развития.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | 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>3</b>  |              |
|                                                                              | Практическое занятие № 1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.                                                                                                     | 1         |              |
|                                                                              | Практическое занятие № 2. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.                                                                                                                         | 1         |              |
|                                                                              | Практическое занятие № 3. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.                                                                                                                               | 1         |              |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>  |              |
| Оценка функционального состояния организма.                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   | 3         |              |
| <b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>69</b> |              |
| <b>Тема 2.1.<br/>Лёгкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка.</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>25</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                              | 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>25</b> |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.                                                                                                                                                                                                                                            | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                                                     | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 3. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.         | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.                                                                                                                                                                    | 5         |              |
|                                                                                                                                                             | Практическое занятие № 6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время Отработка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | —         |              |
| <b>Тема 2.2.<br/>Гимнастика.</b>                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> | ОК 04, ОК 08 |
| 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.                                                                                                                                                              |           |              |
|                                               | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12</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). | 4         |              |
|                                               | Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                              | 4         |              |
|                                               | Практическое занятие № 3. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                             | 4         |              |
|                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | —         |              |
| <b>Тема 2.3.<br/>Атлетическая гимнастика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>32</b> | ОК 04, ОК 08 |
|                                               | 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>32</b> |              |
|                                               | Практическое занятие № 1. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                                                                        | 6         |              |
|                                               | Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.                                                                                                                                            | 12        |              |
|                                               | Практическое занятие № 3. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.                                                                                                                                                                                                                             | 6         |              |
|                                               | Практическое занятие № 4. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.                                                                                                                               | 8         |              |

|                           |                                                                                                                                                                                                                 |    |              |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
|                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                              | —  |              |
| Раздел 3. Спортивные игры |                                                                                                                                                                                                                 | 65 |              |
| Тема 3.1.<br>Волейбол.    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 9  | ОК 04, ОК 08 |
|                           | 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. Поддача 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 перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.             |    |              |
|                           | 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.                                                                                                                                 |    |              |
|                           | В том числе, практических занятий                                                                                                                                                                               | 9  |              |
|                           | Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.                                                                                                    | 2  |              |
|                           | 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.                         | 2  |              |
|                           | Практическое занятие № 3. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.                                                                                                                                    | 2  |              |
|                           | Практическое занятие № 4. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.                                                                                           | 3  |              |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                              | —  |              |
| Тема 3.2.<br>Баскетбол.   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 36 | ОК 04, ОК 08 |
|                           | 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.                                                                                                             |    |              |
|                           | 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.                                                                                                        |    |              |
|                           | 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.                                                                                                                       |    |              |
|                           | 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.                                                                                                                                |    |              |
|                           | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.                                                                                                    |    |              |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                      |           |              |  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--|
|                              | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | <b>36</b> |              |  |
|                              | 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. | 6         |              |  |
|                              | Практическое занятие № 2. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.                                                                                                           | 6         |              |  |
|                              | Практическое занятие № 3. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.                                                                     | 6         |              |  |
|                              | Практическое занятие № 4. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».                                                 | 10        |              |  |
|                              | Практическое занятие № 5. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.                                                                                 | 8         |              |  |
|                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                            | —         |              |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Футбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08 |  |
|                              | 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>20</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.                                                                                               | 4         |              |  |



|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|                                                                                                          | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8          |              |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | —          |              |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>   |              |
| <b>Тема 4.1.<br/>Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>   | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                          | 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>8</b>   |              |
|                                                                                                          | Практическое занятие № 1. Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          |              |
|                                                                                                          | Практическое занятие № 2. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4          |              |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | —          |              |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>   | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>160</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. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2021. — 214 с.
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019 — 493 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

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

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – официальный сайт <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – официальный сайт <https://web.archive.org/web/20090420102757/http://minstm.gov.ru/press-centre/news/>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. — 299 с.
4. Язепова О.В. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава: методическое пособие / О.В. Язепова, О.Г. Мрочко. — М.: Альтаир, МГАВТ — 2016. — 49 с.

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

### **3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий**

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

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

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

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

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

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

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

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

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются: мультимедийное оборудование, ЭБС

### **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 организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

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.<br>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов |
| 32 – основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                  | Демонстрируются знания основ здорового образа жизни.<br>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 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 физической подготовленности.                                                           | Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности успешно выполняются.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |

