



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

**Беломорско-Онежский филиал
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

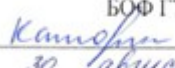
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ

квалификация

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

ПЕТРОЗАВОДСК

2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМиВР
БОФ ГУМРФ
 Л.М.Каторина
30 августа 20 21

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОФ ГУМРФ
 А.В. Васильев
31 августа 20 21

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и СЭ дисциплин
Протокол от 12.06.2021 № 5
Председатель  М.В. Боровская

РАЗРАБОТЧИКИ:

Каторина Людмила Михайловна – заместитель директора по УМиВР Беломорско-Онежского филиала,

Филатова Юлия Николаевна – старший методист Беломорско-Онежского филиала, Боровская Мария Владимировна – преподаватель математики и информатики, председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Беломорско-Онежского филиала.

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать	Умения: описывать значимость своей специальности; осуществлять взаимодействие с учетом особенностей межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

	осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; особенности межнациональных и межрелигиозных отношений, стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

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

Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые Министерством просвещения Российской Федерации	
№	Формулировка
ЛР 0 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 0 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 1 4	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 2 6	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

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

	В том числе, практических занятий	25	
	Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	4	
	Практическое занятие № 2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	4	
	Практическое занятие № 3. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	4	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.	4	
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.	5	
	Практическое занятие № 6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время Отработка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Тема 2.2. Гимнастика.	Содержание учебного материала	12	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.		
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.		
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром,		

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

Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	9	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 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 поддачи 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	
Тема 3.2. Баскетбол.	Практическое занятие № 4. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.	3	ЛР 01, ЛР 09, ЛР 14, ЛР 26 ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
	Содержание учебного материала	36	
	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.		
	В том числе, практических занятий	36	
	Практическое занятие № 1. Отработка техники перемещения по площад-	6	

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

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

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

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

3.2.2. Основные электронные издания

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

3.2.3. Дополнительные источники

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

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

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

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

3.3. Организация образовательного процесса

3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий

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

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

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

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

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

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

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

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

3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

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

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

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

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	сиональных 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	Для снятия перенапряжений,	

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	
У7 – выполнять контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности успешно выполняются.	