



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Велико-Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(общеобразовательная подготовка технологический профиль)

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**по специальности  
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация  
ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ**

**г. Великий Устюг**

**2025**

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
филиала

  
И.С. Овдов  
16.06.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор филиала

  
В.В. Казаков  
16.06.2025

**ОДОБРЕНА**

на заседании предметно-цикловой  
комиссии общеобразовательных,  
общетехнических и социально-  
экономических дисциплин

Протокол от 16.06.2025 № 10

Председатель  А.В. Пестовникова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Жилин Михаил Николаевич, преподаватель Велико-Устюжского филиала ФГБОУ ВО  
«ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова».

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2024 г. N 872 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.01.2025, регистрационный № 80985) по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021 г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>                     | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b> | <b>13</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

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

### 1.2.1. Цели и задачи учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО и на достижение целей и задач: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

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

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты обучения   |  |
|--|---|--|
|  | Общие   | Дисциплинарные   |
| ОК 01<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для</li> </ul> | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>– способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>               |
| <p>ОК 04<br/>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными</p>  | <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> </ul> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> | <p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>   |
| <p>ОК 08<br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul>   | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретенный опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul> | <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p> |
| <p>ПК 2.1<br/>Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</li> </ul>  | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать своё право и право других людей на ошибки;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> | <p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>                          | <b>78</b>     |
| <b>в том числе:</b>   |               |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>50</b>     |
| в том числе:  |               |
| теоретическое обучение  |               |
| практические занятия  | 50            |
| лабораторные занятия  |               |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>26</b>     |

|  |          |
|--|----------|
| в том числе:   |          |
| теоретическое обучение   |          |
| Практические занятия   | 26       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>2</b> |

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

| Наименование тем/разделов                        | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), прикладной модуль  | Объем в часах | Формируемые компетенции |
|--|--|---------------|-------------------------|
| 1  | 2  | 3             | 4                       |
|  | <b>Основное содержание</b>   |               |                         |
| <b>Тема 1</b>                                    | <b>Практические занятия</b>  | <b>22</b>     | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  |
| <b>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</b> | 1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.   | 2             |                         |
|  | 1.2. Кроссовая подготовка.   | 2             |                         |
|  | 1.3. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  | 2             |                         |
|  | 1.4. Бег на 100 метров. Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.   | 2             |                         |
|  | 1.5. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.   | 2             |                         |
|  | 1.6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).   | 2             |                         |
|  | 1.7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2             |                         |
|  | 1.8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной  | 2             |                         |
|  | 1.9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).  | 2             |                         |
|  | 1.10. Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).   | 2             |                         |
|  | 1.11. Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.; Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг. | 2             |                         |
| <b>Тема 2</b>                                    | <b>Практические занятия</b>  | <b>16</b>     | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  |
| <b>Лыжная подготовка</b>                         | 2.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                     | 2             |                         |
|  | 2.2. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.   | 2             |                         |
|  | 2.3. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                       | 2             |                         |
|  | 2.4. Техника спусков и торможений.   | 2             |                         |
|  | 2.5. Эстафета с элементами лыжных гонок.   | 2             |                         |
|  | 2.6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  | 2             |                         |

|  |  |           |                                |
|--|--|-----------|--------------------------------|
|  | 2.7. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).   | 2         |                                |
|  | 2.8. Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).  | 2         |                                |
| <b>Тема 3</b>  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>  | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, ПК 2.1 |
| <b>Гимнастика</b>  | <b>в том числе:</b>  |           |                                |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>10</b> |                                |
|  | 3.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.  | 2         |                                |
|  | 3.2. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. | 2         |                                |
|  | 3.3. Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.  | 2         |                                |
|  | 3.4. Упражнения на высокой перекладине.  | 2         |                                |
| 3.5. Строевые приёмы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2  |           |                                |
| <b>Тема 4</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 8          |
| <b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>   | 4.1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Тактические действия в игре. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.  | 2         |                                |
|  | 4.2. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |                                |
|  | 4.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  | 2         |                                |
|  | 4.4. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча и передачи. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).   | 2         |                                |
|  | 4.5. Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |                                |
|  | 4.6. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.   | 2         |                                |
| <b>Тема 5</b>  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>  | <b>14</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, ПК 2.1 |
|  | <b>в том числе:</b>  |           |                                |

|  |  |           |                                |
|--|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Виды спорта по выбору</b>                               | <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b> |                                |
|  | 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.  | 2         |                                |
|  | 5.2. Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.   | 2         |                                |
|  | 5.3. Гиревой спорт 8,16,24 кг.   | 2         |                                |
|  | 5.4. Подъём штанги на бицепс.  | 2         |                                |
|  | 5.5. Классический жим штанги лёжа  | 2         |                                |
|  | 5.6. Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин,2 мин., 1 мин, для девушек -2 мин.30 сек,1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке. Подскоки, амплитудные махи ногами. | 2         |                                |
|  | 5.7. Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.  | 2         |                                |
| <b>Тема 6</b>  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, ПК 2.1 |
| <b>Выполнение норм ГТО</b>                                 | <b>в том числе:</b>  | <b>2</b>  |                                |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                                |
|  | 6.1. Подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО.   | 2         |                                |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> |  | <b>2</b>  |                                |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>78</b> |                                |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие спортивные помещения и сооружения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием:

- скамейки;
- стол теннисный, сетка для настольного тенниса;
- копье, диск;
- кольца баскетбольные;
- маты гимнастические;
- козел спортивный;
- мостик гимнастический;
- канат для перетягивания;
- сетка волейбольная;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов;
- гранаты 500гр, 700гр;
- флажки, рулетка, секундомер, свистки;
- гири, гантели, штанги.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием:

- наклонная лестница – 2 шт.;
- шест металлический;
- вертикальная лестница – 4 шт.;
- турники – 4 шт.;
- брусья параллельные – 2 шт.;
- бревно на цепях;
- спортивная площадка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 254 с.— ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/539504>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

5. Язепова, О. В. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава: методическое пособие: / О. В. Язепова, О. Г. Мрочко; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. – 49 с. - Текст: электронный. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема                               | Тип оценочных мероприятий  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с) | Текущий контроль в форме:<br>- защита реферата<br>- фронтальный опрос<br>- сдача контрольных нормативов      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с) | - сдача нормативов ГТО<br>- тестирование<br>Промежуточная аттестация в форме:<br>дифференцированного зачета. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с) |  |
| ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности  | Темы 3 (П-о/с), 5 (П-о/с), 6 (П-о/с)      |  |

(П-о/с)\* - профессионально-ориентированное содержание.