



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор АМИ им. В. И. Воронина –
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени
адмирала С. О. Макарова»

С.Н. Парубец

«17» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(общеобразовательный цикл специальностей технического профиля)
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
базовой подготовки**

Архангельск
2020

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года, 31 декабря 2015 года) и среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 года № 443.

Организация-составитель: Арктический морской институт имени В.И. Воронина – филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова».

Автор: Соболев Сергей Викторович, кандидат биологических наук

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
заседаний методического совета от 13.03.2020, протокол № 4

Председатель методического совета  Л.Б. Чиркова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП):

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и изучается в общеобразовательном цикле (0.00 Общеобразовательный цикл) учебного плана при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение обучающимися выше перечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 1-10), определенных ФГОС СПО специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок базовой подготовки:

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий

Согласно требованиям ФГОС СПО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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	176
в том числе:	
практические занятия	117
Внеаудиторная самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация:	
1 семестр – дифференцированный зачет	
2 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Компетенции и УУД, формированию которых способствует элемент программы
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание обучения	3	ОК 2, ОК 6, ОК 7 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Бег на короткие и средние дистанции.		
	Совершенствование техники бега. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (д) и 3 000 м (ю), Зачет		
	Эстафетный бег 4 100 м. Приём и передача эстафетной палочки. Челночный бег. Зачет.		
Гимнастика. ОФП	Практические занятия	6	ОК 2, ОК 3, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнером, на перекладине.		
	Упражнения с гантелями, гирями, на пресс (ю)		
	Упражнения с мячом, обручем (д) Упражнения в напряжении и расслаблении, для коррекции нарушений осанки. Подтягивание. Зачет		
Спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный)	Практические занятия	26	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Мини-футбол		
	Правила игры. ТБ на занятиях по мини-футболу Освоение индивидуальных, групповых и командных действий. УТИ. Тактика игры (действия в защите, нападение, владение мячом). УТИ Совершенствование технико-тактических приёмов. УТИ Зачет.		

теннис)	Баскетбол		
	Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. УТИ. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), УТИ. Прием техники защиты: перехват, приемы, против броска, накрывание. УТИ Техника и тактика нападения: перемещения, комбинационное нападение, Быстрый прорыв УТИ. Зачет.		
	Волейбол		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи, подача, нападающий удар, Правила игры. Расстановка. УТИ. Прием мяча снизу двумя руками, УТИ. Совершенствование техники приёма мяча, действия в защите и нападении. УТИ. Зачет.		
	Настольный теннис		
	Техника игры: исходные положения (стойки), способы передвижений и держания ракетки, подачи. УТИ. Приемы защиты и нападения, перемещения. УТИ. Зачет.		
Плавание	Практические занятия	8	ОК 2, ОК 6, ОК 7 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	ТБ в плавании. Специальные упражнения на суше. Способы плавания. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Отрезки 25—100 м по 2-6 раз. Упражнения по совершенствованию техники движений, плавание в полной координации. Развитие выносливости в плавании. Дистанция 300 – 500 м. Зачет.		
	Итого за 1 семестр:	51	
Введение	Содержание обучения	4	ОК 2, ОК 6, ОК 7 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Лыжная подготовка	Практические занятия	12	ОК 2, ОК 3, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение лыжных ходов. Дистанция 3 км.		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. Переход с одновременных на попеременный ход. Дистанция 4 км.		
	Совершенствование техники подъёмов и спусков с гор. Стойки: основная, высокая,		

	низкая.		
	Совершенствование техники торможения и поворотов. Дистанция 5 км.		
	Развитие скоростных качеств лыжника. Дистанция 3-5 км. Зачет		
Спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Практические занятия	28	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Мини-футбол		
	Совершенствование технико-тактических приёмов. Удары по воротам. Судейство. УТИ. Совершенствование игровых навыков в м/ф. УТИ. Ведение мяча. Семиметровый удар. УТИ. Взаимодействие игроков в защите и нападении. УТИ. Тактика игры в защите и нападении. УТИ. Зачет.		
	Баскетбол		
	Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование тактики игры в защите. УТИ. СПУ баскетболиста. Дриблинг. Броски после ведения. УТИ. Броски из-за 3-секундной зоны. Штрафной бросок. Зачет.		
	Волейбол		
	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. УТИ. Освоение игровых элементов в защите и нападении. УТИ. СПУ волейболиста. Тактика нападения. УТИ. Поддачи сверху и снизу. УТИ. Зачет		
	Настольный теннис		
	Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра 1-1, 2-2.		
Виды спорта по выбору	Атлетическая гимнастика	10	
	Средства и методы для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями, гириями, на тренажерах Силовая тренировка для развития силовых способностей на тренажерах. ОФП. Подтягивание. Зачет.		
	Дыхательная гимнастика		
	Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики: Стрельниковой, Бутейко. Зачет.		
Гимнастика	Висы и упоры, упражнения на гимнастической стенке, перекладине.	4	

	Выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики. Зачет		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Зачет Бег на средние дистанции: 300м, 400м, 500м Кроссовая подготовка. 1-3 км. Зачет.	8	
	Итого за 2 семестр:	66	
	Всего:	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Спортивный зал	
мячи баскетбольные – 10 шт.; мячи футбольные – 2 шт.; сетка для ворот для мини-футбола – 1 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами; судейская вышка; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные щиты и сетки; теннисные столы – 6 шт.; тумбы старта и финиша; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка; спортивная форма; канат; скакалки; флажки; секундомеры; рулетка; свистки.	-
Тренажерный зал	
велотренажер – 2 шт.; тренажер для жима штанги в положении лежа – 2 шт.; тренажер для развития мышц голени – 1 шт.; тренажер для развития мышц груди – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук и спины – 1 шт.; тренажер для развития плеча – 1 шт.; тренажер для развития спины и пресса – 1 шт.; тренажер-лежак для развития ног – 1 шт.; трос 6 м – 1 шт.	-
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	
полоса препятствий, состоящая из двух металлических лабиринтов, двух заборов с наклонной доской, двух стенок с двумя проемами, 2 полуразрушенных мостов и лестниц, ограниченных металлическим забором из секций 2,5*15м., длиной 105м.; спортгородок, состоящий из десяти турников (перекладин) входящих в один комплект, десяти наклонных досок, двух гимнастических брусьев, трех групповых скамей для пресса; - площадки для минифутбола размером 18*20 м., с покрытием из утрамбованного грунта; место для прыжков в длину - с покрытием из шлака, место для прыжков – песок строительный; беговая дорожка – 100 м; комплект лыжный – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные.	-

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
Основная литература			
Физическая культура	Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А.	учебник для СПО. - 3-е изд., испр.	М.: Кнорус, 2018. - 256 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242/view2/1

Дополнительная литература			
Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы	Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А.	учебник для СПО/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.	Москва: КноРус, 2018. - 448 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/929082/view2/1
Физическая культура	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л.	учебник для СПО\ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. - 17-е изд., стер.	М.: ИЦ «Академия», 2017. - 176 с.
Наука и жизнь		научно-популярный журнал	Режим доступа: https://dlib.eastview.com/browse/issues/8287/2017
Интернет-ресурсы			
<ol style="list-style-type: none"> 1. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ 2. http://www.openclass.ru/sub 3. http://www.it-n.ru/communities.com 4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ 			

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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