



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 и 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, гирями, 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
<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- 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;</p> <p>• предметные:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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).</p>		