

КОПИЯ



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 филиала



С.Н. Парубец

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

БУП.05 Физическая культура

Специальность – 26.02.03 Судовождение

Уровень среднего профессионального образования

Форма обучения – очная

г. Архангельск
2021

Рабочая программа 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) и среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2020 года № 691.

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

Автор: Ануфриев Артем Петрович, преподаватель

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании методического совета от 13.05.2021, протокол № 5

Председатель методического совета



Л.Б. Чиркова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет БУП.05 Физическая культура входит в состав 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 ООП СПО на базе основного общего образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета БУП.05 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 вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03-04, 06-09), определенных ФГОС СПО:

ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
в том числе:	
практические занятия	113
индивидуальное проектирование	4
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.05 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	11	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	3	
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Бег на короткие и средние и дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	Эстафетный бег 4 100 м. Приём и передача эстафетной палочки. Челночный бег. Зачет.	2	
2. Гимнастика	Практические занятия	6	
	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнером, на перекладине.	2	
	Упражнения с гантелями, гириями, на пресс (ю)	2	
	Упражнения с мячом, обручем (д) Упражнения в напряжении и расслаблении, для коррекции нарушений осанки. Подтягивание.	2	
3. Спортивные игры.	Практические занятия	26	
	3.1 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	8	
	3.2 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.	8	
	3.3 Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передачи, подача, нападающий удар, Правила игры. Расстановка. УТИ.	6	

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Прием мяча снизу двумя руками. УТИ. Совершенствование техники приёма мяча, действия в защите и нападении. УТИ.		
	3.4 Настольный теннис Техника игры: исходные положения (стойки), способы передвижений и держания ракетки, подачи. УТИ Приемы защиты и нападения, перемещения. УТИ.	4	
4. Плавание	Практические занятия	8	
	Техника безопасности 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.	8	
2 семестр			
5. Лыжная подготовка.	Практические занятия	12	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	
	Повторение лыжных ходов. Дистанция 3 км.	2	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. Переход с одновременных на попеременный ход . Дистанция 4 км.	2	
	Совершенствование техники подъёмов и спусков с гор. Стойки: основная, высокая, низкая.	2	
	Совершенствование техники торможения и поворотов. Дистанция 5 км.	2	
	Развитие скоростных качеств лыжника. Дистанция 3-5 км.	2	
6. Спортивные игры	Практические занятия	28	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные
	Мини-футбол Совершенствование технико-тактических приёмов. Удары по воротам. Судейство. УТИ.	8	

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>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.</p>		Коммуникативные
	<p>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.</p>	8	
	<p>Волейбол Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. УТИ. Освоение игровых элементов в защите и нападении. УТИ. СПУ волейболиста. Тактика нападения. УТИ. Подачи сверху и снизу. УТИ.</p>	8	
	<p>Настольный теннис Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра 1-1, 2-2.</p>	4	
7. Виды спорта по выбору	Практические занятия	10	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09 Познавательные Коммуникативные
	<p>Атлетическая гимнастика Средства и методы для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями, гириями, на тренажерах Силовая тренировка для развития силовых способностей на тренажерах. ОФП. Подтягивание.</p>	6	
	<p>Дыхательная гимнастика Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики: Стрельниковой, Бутейко.</p>	4	
8. Гимнастика	Практические занятия	4	
	<p>Висы и упоры, упражнения на гимнастической стенке, перекладине. Выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики.</p>	4	

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия	8	
	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.	8	
Тематика индивидуального проектирования: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. Влияние физических упражнений на мышцы Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека. Здоровый образ жизни Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. История Олимпийских игр как международного спортивного движения Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Личности в современном олимпийском движении. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов. Общая физическая подготовка: цели и задачи		4	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Оснащенность специальных помещений	
Спортивный зал	
<p>Мячи баскетбольные – 2 шт.; мячи футбольные – 1 шт.; мячи волейбольные – 2 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами; судейская вышка; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные сетки; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка; скакалки; флажки; свистки.</p> <p>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.</p>	
Полоса препятствий	
<p>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*15 м., длиной 105 м.;</p> <p>- спортгородок, состоящий из десяти турников (перекладин) входящих в один комплект, десяти наклонных досок, двух гимнастических брусьев, трех групповых скамей для пресса;</p> <p>- площадки для минифутбола размером 18*20 м., с покрытием из утрамбованного грунта;</p> <p>место для прыжков в длину - с покрытием из шлака, место для прыжков – песок строительный;</p> <p>беговая дорожка – 100 м; комплект лыжный – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные</p>	

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

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.co

Интернет-ресурсы

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 	<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 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефераты и их презентации; - Наблюдение и оценка выполнения практических действий. <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>• метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-соблюдает правила безопасности.</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>• предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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>		