



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»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БУП.09 Физическая культура

(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

квалификация

техник-судомеханик

г. Архангельск
2023

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-
методической работе

Черкова

Л.Б. Черкова

« 22 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором АМИ им. В.И. Воронина -
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени
адмирала С.О. Макарова»

Пицаев

Р.А. Пицаев

« 22 » мая 2023 г.

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
дисциплин общеобразовательного, ОГСЭ
и ЕН циклов

Протокол от 20.05.2023 № 9

Руководитель *Чистякова* -А.Г.Чистякова

РАЗРАБОТЧИК:
Соболев Сергей Викторович, к.б.н.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 02.12.2020 № 691, 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 на период до 2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

**1. ОБЩАЯ ХРАКТЕИСТИКА 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 СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

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.

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 освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а)базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б)базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, 	<ul style="list-style-type: none"> -уметь 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); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
	<p>критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>Способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б)совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г)принятие себя и других людей:</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
	-признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а)самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.1 Организовывать	• <i>личностных:</i>	• <i>предметных:</i>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	<p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру;</p> <p>совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов;</p> <p>использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);</p> <p>• <i>метапредметных:</i></p> <p>умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;</p>	<p>сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других культур, уважительного отношения к ним;</p> <p>сформированность навыков различных видов анализа литературных произведений;</p> <p>владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;</p> <p>владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;</p> <p>владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;</p> <p>знание содержания произведений русской, родной и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой культуры;</p> <p>сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения;</p> <p>способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;</p> <p>владение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Предметные
	<p>умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</p> <p>умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>понимания;</p> <p>сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы.</p>

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	80
в том числе:	
Основное содержание	80
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	80
лабораторные занятия	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	26
в том числе:	
теоретическое обучение	
Практические занятия	26
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	Основное содержание		
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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.	2	
	1.5.Эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м.	2	
	1.6.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.	2	
	1.7.Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	1.8.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.9.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	1.10.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	1.11.Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).	2	
	1.12.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	
1.13.Повторение: бег на различные дистанции	2		
Тема 2. Лыжная подготовка.	Практические занятия	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	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	
	Профессионально-ориентированное содержание в том числе:	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
Тема 3	Практические занятия	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Гимнастика	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	
Тема 4	Практические занятия	12	ОК 01, ОК 04, ОК 8
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	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 нападением 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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в часах	Формируемые компетенции
	Профессионально-ориентированное содержание в том числе:	16	
Тема 5 Виды спорта по выбору	Практические занятия	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
	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.Русский жим штанги лёжа.	2	
	5.7.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	
5.8.Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.	2		
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено следующее учебное помещение: учебный кабинет.

Учебное помещение должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В учебном помещении предусмотрено следующее оборудование:

спортивный зал	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.
зал тренажерной подготовки	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*15 м., длиной 105 м.; - 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

3.2.1. Основные печатные издания

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразоват. организации й: базовый уровень / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

4. 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.

Общие компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5	Текущий контроль: - рефераты и их презентации; - Наблюдение и оценка выполнения практических действий. Промежуточный контроль: - Дифференцированный зачет