



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Велико-Устюгский филиал Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(общеобразовательный цикл специальностей технического профиля)

Великий Устюг

2020

ОДОБРЕНА
на заседании ПЦК
социально-экономических дисциплин
Протокол № 1
« 31 » 08 2020 г.
Председатель
Лес /А.В. Пестовникова/

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
Солу /Соловьев Е.С./
« 31 » 08 2020 г.

Организация-разработчик: Велико- Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Разработчик:
Двойников Олег Викторович – преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 №441 по специальности 26.02.03 Судовождение.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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 (**ОУД.05 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:

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6	Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения задания.

Согласно требованиям ФГОС СОО 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	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа самостоятельное изучение следующих тем(4 ч.) 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Лёгкая атлетика (самостоятельная работа): <u>Совершенствовать технику бега (16 ч.)</u> А) на короткие дистанции(60-400 м) Б) на средние дистанции(600-1500 м) В) на длинные дистанции(2000-6000 м) Г) бег по прямой Д) бег по виражу Е) высокий старт Ж) низкий старт З) техника финиширования <u>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега(10 ч.)</u> А) бег, толчок, полет, приземление Б) техника метания гранаты на дальность(юноши 700 гр, девушки 500гр.) Г) техника толкания ядра (юноши 5-7 кг, девушки 3-4 кг) Д) техника эстафетного бега(4 по 100м., 4 по 400 м.) Е) техника встречных эстафет. <u>Ознакомление с техникой метания диска 1,5-2 кг. юноши, 1 кг девушки. (2 ч.)</u> <u>Ознакомление с техникой метания копья(юноши 800 гр., девушки 600 гр.) (2 ч.)</u> <u>Совершенствование техники метания мяча на дальность 150 гр.(2 ч.)</u> <u>Лыжная подготовка (совершенствовать технику лыжных ходов) 23 ч.</u> А) классические Б) попеременные/одновременные В) одношажные/бесшажный Г) двухшажный Д) конковый ход Е) техника преодоления подъёмов и спусков</p>	59

<p>Ж)техника поворотов и торможений З)техника падения и)техника преодоления дистанций на пересеченной местности</p> <p>к)тактика лыжных гонок л)прохождение дистанции 5-8 км в переменном темпе м)1ч. изучение правил лыжных гонок</p>	
<p>Промежуточная аттестация – 1 семестр – зачет 2 семестр - дифференцированный зачет</p>	

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
1	2	3	4
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание обучения	4	ОК 2, ОК 6, ОК 7 <i>Регулятивные</i> <i>Познавательные</i> <i>Коммуникативные</i>
	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	26	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 <i>Познавательные</i> <i>Коммуникативные</i>
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		
	Кроссовая подготовка.		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег на 100 метров		
	Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м		
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг (юноши)			
Лыжная подготовка.	Практические занятия	26	ОК 2, ОК 3, ОК 7 <i>Познавательные</i> <i>Коммуникативные</i>
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Правила соревнований.		

	<p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Техника лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Техника спусков и торможений.</p> <p>Эстафета с элементами лыжных гонок.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки)</p>		
Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения в паре с партнером</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>Упражнения с мячом, обручем (девушки)</p> <p>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)</p> <p>Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.</p> <p>Упражнения на высокой перекладине</p> <p>Строевые приёмы на месте и в движении.</p> <p>Техника акробатических упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	18	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 7</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p><i>Коммуникативные</i></p>
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<p>Практические занятия</p> <p>Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Тактические действия в игре.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками.</p>	20	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p><i>Коммуникативные</i></p>

	<p>Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Ведение мяча и передачи.</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)</p> <p>Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
Виды спорта по выбору.	<p>Практические занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.</p> <p>Гиревой спорт 8,16,24 кг.</p> <p>Подъём штанги на бицепс.</p> <p>Классический жим штанги лёжа</p> <p>Русский жим штанги лёжа.</p> <p>Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>Подскоки, амплитудные махи ногами,</p> <p>Упражнения для мышц живота</p>	23	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 7</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p><i>Коммуникативные</i></p>

	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	Кувьрки вперед и назад		
	Перевороты вперед, назад, в сторону		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
		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	
Оснащение: 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 Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов Гранаты 500гр, 700гр Флажки, рулетка, секундомер, свистки Гири, гантели, штанги Мячи футбольные	-
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	
Оснащение: наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.	-

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			
Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Дополнительная литература			
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)

Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	<i>М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)</i>
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	<i>Москва : Альтаир : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877</i>
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, 	<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"> - Зачет, - Дифференцированный зачет.

<p>отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 		
---	--	--

<p>информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <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; <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 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).		
--	--	--