



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Беломорско-Онежский филиал
ФГБОУ ВО «ГУМРФ 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

26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ


квалификация

СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК

г. Петрозаводск

2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМиВР
БОФ ГУМРФ
 Л.М.Каторина
29 05 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОФ ГУМРФ
 А.В. Васильев
31 05 2024

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
общих гуманитарных и СЭ дисциплин
Протокол от 22.05.2024 № 4
Председатель  М.В. Боровская

РАЗРАБОТЧИКИ:

Иванова Елена Петровна - преподаватель физической культуры Беломорско-Онежского филиала.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. № 691, по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 по специальности 26.02.03 Судовождение.

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: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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 обучения	
	Общие	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 	<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.

	<p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: 	<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 физкультурного 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

	<p>составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <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> <ul style="list-style-type: none"> – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, 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

подготовленности	<p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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).
------------------	---	---

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	78
в том числе:	
Основное содержание	50
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	50
лабораторные занятия	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	26
в том числе:	
практические занятия	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	Основное содержание		
Тема 1	Практические занятия	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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. Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.	2	
	1.5. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.	2	
	1.6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	1.7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	1.9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	1.10. Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).	2	
	1.11. 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	
Тема 2	Практические занятия	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Лыжная подготовка	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	
	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	

Тема 3 Гимнастика	Профессионально-ориентированное содержание в том числе:	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Практические занятия	10	
	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 Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия	12	ОК 01, ОК 04, ОК 8
	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	
Тема 5 Виды спорта по выбору	Профессионально-ориентированное содержание в том числе:	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Практические занятия	14	
	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. 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	
	5.7. Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.	2	
Тема 6	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	в том числе:		
Выполнение норм ГТО	Практические занятия	2	
	6.1. Подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО.	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие спортивные помещения и сооружения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием:

- 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, футбольные;
- беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов;
- гранаты 500гр, 700гр;
- флажки, рулетка, секундомер, свистки;
- гири, гантели, штанги.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием:

- наклонная лестница – 2 шт.;
- шест металлический;
- вертикальная лестница – 4 шт.;
- турники – 4 шт.;
- брусья параллельные – 2 шт.;
- бревно на цепях;
- спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 254 с.— ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/539504>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального

образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

5. Язепова, О. В. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава: методическое пособие: / О. В. Язепова, О. Г. Мрочко; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта. — Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. — 49 с. - Текст: электронный. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877>

5. 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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	Текущий контроль в форме: - защита реферата - фронтальный опрос - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - тестирование Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	
ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	Темы 3 (П-о/с), 5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	

(П-о/с)* - профессионально-ориентированное содержание.