



**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
ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ**

г. Петрозаводск

2025

СОГЛАСОВАНА

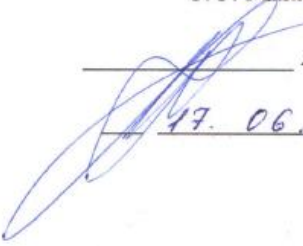
Заместитель директора по учебно-методической
и воспитательной работе
Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ
имени адмирала С.О. Макарова»

 Л.М. Каторина

17 июня 2025

УТВЕРЖДЕНА

Директор Беломорско-Онежского филиала
«ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова»

 А.В. Васильев

17.06. 2025

ОДОБРЕНА

на заседании методического совета
Беломорско-Онежского филиала «ГУМРФ
имени адмирала С.О. Макарова»

Протокол от 16.06.2025 № 4

Председатель  С.И. Мартынова

РАЗРАБОТЧИК:

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 (Приказ № 704 от 09.10.2024г.), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2024 № 872 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, 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	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: – 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. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и

	– 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; б) базовые исследовательские действия: – 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, 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	соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими

	и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
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,	ПРБ 1. Умение 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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики

	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.	физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
ПК 2.1 Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; – принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать своё право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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:	
теоретическое обучение	
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 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	22	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. 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 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	
	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 нападение 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	2	

	развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	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
Выполнение норм ГТО	в том числе:		
	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:

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. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. ISBN 978-5-534-02309-1. Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163> — Режим доступа: по подписке.
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. ISBN 978-5-534-19946-8. Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-557361> — Режим доступа: по подписке.
3. Самодельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова — 2-е изд., испр. доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. ISBN 978-5-534-19296-4. Текст : электронный. - URL:

<https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-556261> —

Режим доступа: по подписке.

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>

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.

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.