



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(общеобразовательный цикл специальностей технического профиля)

Петрозаводск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП):

Учебная дисциплина 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 ОПОП СПО на базе основного общего образования.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины БД.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 выше перечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 1-10), определенных ФГОС СПО:

- специальности 26.02.03 «Судовождение» углубленной подготовки:

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
-------	---

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 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в команде, обеспечивать ее 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 заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10.	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке

- специальности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»:

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке.

- специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» базовой подготовки:

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10.	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном (английском) языке

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	117
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося	59
Промежуточная аттестация – дифференцированные зачеты	

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
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	38	
	Практические занятия	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		
	Кроссовая подготовка.		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег на 100 метров		
	Эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 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)		
Самостоятельная работа обучающихся	14		
Отработка техники высокого и низкого старта. Эстафетная техника бега			
Тема 2. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание	40	
	Практические занятия	28	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	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)		
	Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание		
	Тактика нападения, тактика защиты.		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		

	Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ведения мяча, остановки, передач, броска одной рукой от плеча, двумя руками от груди	12	
Дифференцированный зачет за 1 семестр		1	
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание	34	
	Практические занятия	24	ОК 2, ОК 3, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Правила соревнований.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Техника лыжных ходов.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Техника спусков и торможений.		
	Эстафета с элементами лыжных гонок.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки)		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Прохождение по дистанции определенного объема (км)		
Тема 4. Гимнастика	Содержание	23	
	Практические занятия	12	ОК 2, ОК 3, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Общеразвивающие упражнения		
	Упражнения в паре с партнером		
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	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.		
	Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.		

	Упражнения на высокой перекладине	11	
	Строевые приёмы на месте и в движении.		
	Техника акробатических упражнений.		
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления		
Тема 5. Спортивные игры (волейбол)	Содержание	32	
	Практические занятия	20	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Тактические действия в игре.		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.		
	Прием мяча снизу двумя руками.		
	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.		
	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники верхней и нижней прием-подачи. Техника подач мяча	12	
Тема 6. Виды спорта по выбору	Содержание	7	
	Практические занятия	7	ОК 2, ОК 3, ОК 7 Познавательные Коммуникативные
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.		
	Гиревой спорт 8,16,24 кг.		
	Подъём штанги на бицепс.		
	Классический жим штанги лёжа		
	Русский жим штанги лёжа.		
	Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		

	Подскоки, амплитудные махи ногами,		
	Упражнения для мышц живота		
	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	Кувырки вперед и назад		
	Перевороты вперед, назад, в сторону		
Дифференцированный зачет за 2 семестр		1	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Оснащенность специальных помещений		Перечень лицензионного программного обеспечения
г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 008 Тренажёрный зал		
Тренажёр вертикальная тяга (грузоблок); Т-образная тяга (свободные веса); тренажёр для разгибания спины (гиперэкстензия); тренажёр МВ 3.09 грудь машина, задние дельты (грузоблок) (баттерфляй пак-дек); стол для занятий армрестлингом; скамейка; комплект грифов для штанги; комплект блинов для штанги; комплект замков для штанги; стойка для штанги - 2 шт.; тренажёр для ног; тренажёр для жима штанги из положения лёжа; тренажёр для жима штанги из положения сидя; брусья; тренажёр для имитации гребли; комплект гирь; комплект гантелей.		Не предусмотрено
г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 032 Спортивный зал		
Скамейка - 11 шт.; шведская стенка - 8 шт.; стол теннисный с сеткой для настольного тенниса - 2 шт.; щит баскетбольный с кольцом - 8 шт.; сетка волейбольная со стойками; ворота для минифутбола - 2 шт.; перекладина мужская высокая; брусья мужские параллельные; канат для лазания по вертикали; комплект матов гимнастических; козёл спортивный; мостик гимнастический; канат для перетягивания; комплект мячей баскетбольных; комплект мячей волейбольных; комплект мячей футбольных; комплект для занятий лыжным спортом (беговые лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки); комплект гранат 500 грамм для метания; комплект гранат 700 грамм для метания; комплект сигнальных флажков; рулетка; секундомер; комплект свистков спортивных; комплект для обслуживания места для прыжков в длину (лопата, грабли); комплект формы футбольной; комплект формы баскетбольной; мешок боксерский; шлем боксёрский - 2 шт.; макивары - 3 шт.		Не предусмотрено
г. Петрозаводск, ул. Варламова, д. 34 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий		
Площадка для игры в баскетбол; поле для мини футбола с воротами; беговая дорожка; место для прыжков в длину; полоса препятствий.		Не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методические рекомендации о профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва : Альтаир : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877
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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
• личностные: - 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,	- 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.	Текущий контроль: - практические задания (контрольные нормативы); - наблюдение и оценка выполнения практических действий; - устный опрос; - письменная проверка; - тестовые задания по соответствующим темам; - индивидуальный проект и его защита. Промежуточный контроль: - Дифференцированный зачет.

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; • метапредметные: - 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; • предметные: - 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)		
---	--	--