



*Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Обособленное структурное подразделение «Волго-Каспийский морской
рыбопромышленный колледж» федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
"Астраханский государственный технический университет"
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована
ООО «ДКС РУС» по международному стандарту ISO 9001:2015*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических
процессов и производств
(базовая подготовка)**

**Астрахань
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (базовая подготовка) и примерной основной образовательной программы для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

Разработчик:

ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго - Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы)	преподаватель (занимаемая должность)	<i>Е.Л. Волкова</i> (инициалы, фамилия)
--	---	---

Эксперты от работодателя:

ООО «ИнТехПрод» ЗАО «Современная быстрая кухня»	заместитель директора главный инженер	<i>А.Х.-Х. Нугманов</i> <i>М.В. Горюнов</i>
ООО КФ «Карон» (место работы)	заместитель директора по техническим вопросам (занимаемая должность)	<i>М.В. Золин</i> (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2023 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии _____ /Е.Л. Волкова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

Заведующая механическим отделением _____ /И.П. Толмачева

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

Заместитель директора по учебной работе _____ /А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств.

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (базовая подготовка).**

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на освоение умений и знаний, необходимых для формирования и развития следующих компетенций: ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель преподавания дисциплины: формирование физической культуры личности будущего профессионала, развитие физических качеств и способностей.

Основные задачи курса:

- обеспечить жизненно значимыми практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- способствовать развитию физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	200
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	172
Самостоятельная работа ¹	10
Консультации	10

¹Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Гимнастика		8	
Тема 1.1. Специальные упражнения гимнаста. Силовая подготовка. Упражнения на перекладине, матах	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника двигательных действий и овладения многочисленными координационными сложными двигательными качествами	2	
	Специальные упражнения, утренняя гимнастика	2	
	Воспитание организованности и дисциплины при занятиях физической культуре	2	
	Развитие дыхания и его восстановления после активных физических нагрузок. Упражнения для развития растяжки мышц	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка с разбега, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практические занятия	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	

	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Зачетное занятие	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	16	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции		
	В том числе практические занятия	16	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Техника метания мяча, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол		44	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практические занятия	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Овладение вращения мяча во время броска с места. Овладение траектории полета мяча в кольцо	2	
	Овладение броска двумя руками	2	
	Отработка техники ведения мяча правой левой рукой	2	

	Отработка броска в полете	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практические занятия	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»	2	
	Совершенствование техники выпрыгивания вверх с одной ноги, бросок мяча в кольцо	2	
	Совершенствование техники ведения правой, левой рукой.	2	
	Совершенствование введение мяча в точку броска	2	
	Совершенствование передачи мяча от груди, из-за головы и передача от пол	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе практические занятия	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Совершенствования техники выполнения различных видов передач мяча в баскетболе	2	
	Передача мяча в колонне и кругу от груди	2	
Изучение правила игры в баскетбол	2		
Отработка защиты зон, заслоны и обведение игрока	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практические занятия	10	

баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Выполнение челночного бега 10*10, упражнение на реакцию мяча	2	
	Совершенствование навыка владения баскетбольным мячом со зрительным и без зрительного контроля	2	
	Передача и ловля мяча на месте и при встречном движении со сменной места	2	
	Развитие скоростно- силовые качества баскетболиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Зачетное занятие	2	
Раздел 4. Волейбол		42	
Тема 4.1. Техника перемещения стоек, техника верхней и нижней передач с двумя руками	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практические занятия	8	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Стрелкование у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Отработка техники выпрыгивание на две ноги. Отработка техники кувырка после приема мяча снизу	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приема после неё		
	В том числе практические занятия	10	
	Отработка техники нижней подачи и приема после неё	2	
	Отработка положения рук при приеме	2	

	Отработка подбрасывании мяча при подачи	2	
	Отработка техники верхней и нижнего приема	2	
	Отработка техники постановки рук в приеме. Отработка верхней подачи при помощи набивных мячей (пас над собой 3 подхода по 20 раз)	2	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практические занятия	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара. Отработки техники нападающего удара: разбег, прыжок, удар	2	
	Отработка техники подбрасывания мяча при ударе	2	
	Отработки техники прыжка вверх толчком двух ног	2	
	Отработка техники прямого удара с переводом влево	2	
	Отработка подачи по зонам	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практические занятия	10	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	2	
	Передача мяча в парах (пас снизу двумя руками)	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Отработка прыжка припадении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Зачетное занятие	2		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		32	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на	Содержание учебного материала	28	ОК 8
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе практические занятия	28	

тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2	
	Подготовка к марш-броску	2	
	Кросс марш-бросок	2	
	Прыжок в длину с разбега, с места	2	
	Упражнения с набивными мячами	2	
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Стартовый разбег	2	
	Упражнения с партнером	2	
	Основные исходные положения на старте	2	
	Отработка техники финиширования	2	
	Развитие скорости, выносливости и быстроты бега с помощью специальных упражнений	2	
	Отработка взрывной силы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Зачетное занятие	2	
Раздел 6. Подготовка к ГТО		24	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала	20	ОК 8
	1. Подготовка к ГТО		
	В том числе практические занятия	20	
	Бег на 100 м (сек)	2	
	Бег на 2 км (мин, сек)или на 3 км (мин, сек)	2	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	2	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2	
	Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности. Прыжок в длину с разбега (см)или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	

	Плавание на 50 м (мин., сек.). Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности	2	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Челночный бег 3*10	2	
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)или весом 500 г (м). Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	2	
	Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков. Самозащита без оружия (очки). Кроссовая подготовка.	2	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Зачетное занятие	2	
Консультации		10	
Всего:		200	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире, плавательном бассейне.

Оборудование спортивного зала

- стол теннисный;
- мячи баскетбольные, волейбольные;
- маты спортивные;
- сетки баскетбольные, волейбольные;
- ворота футбольные;
- станок для армрестлинга;
- мостик для прыжков;
- турник;
- шведские стенки;
- спасательные жилеты;
- форма спортивная (по видам спорта);
- динамометр;
- весла гребные;
- бильярдный стол;
- канат.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018.-225 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018
3. Завьялова. Т. А [и др.]; под ред. Шивринской. С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018.-268 с.
4. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://championat.ru/>
4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

3.3.Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления обучающегося дисциплина (профессиональный модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей); обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, размещение на портале ОСП необходимых материалов для теоретической подготовки, для лабораторных работ, материалов для самопроверки знаний (компетенций) и подготовки к контролю знаний по разделам дисциплины (профессионального модуля), другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине (профессиональному модулю).

3.3.2.Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (профессионального модуля) на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с другими обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

3.3.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Все локальные нормативные акты ОСП «ВКМРПК» по вопросам реализации дисциплин (профессиональных модулей) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

3.3.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5

часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов