



*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)	<b><i>Е.Л. Волкова</i></b>  (инициалы, фамилия)
--	---	---

**Эксперты от работодателя:**

ООО «ИнТехПрод»  ЗАО «Современная быстрая кухня»	заместитель директора  главный инженер	<b><i>А.Х.-Х. Нугманов</i></b>  <b><i>М.В. Горюнов</i></b>
ООО КФ «Карон»  (место работы)	заместитель директора по техническим вопросам (занимаемая должность)	<b><i>М.В. Золин</i></b>  (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.
<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>12</b>
<b>4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>15</b>

# 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

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

<sup>1</sup>Объем 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	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Специальные упражнения гимнаста. Силовая подготовка. Упражнения на перекладине, матах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	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	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>16</b>	
	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	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	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		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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		
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	

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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещения стоек, техника верхней и нижней передач с двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приема после неё		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 4.3</b> .Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 8
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>28</b>	

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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Подготовка к ГТО	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 8
	1. Подготовка к ГТО		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>20</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Консультации</b>		<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	

### 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