Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением СПО
_____ Е.А. Федосимова
«07» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Квалификация (степень) выпускника
Техник-механик

Киров 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. 1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1580.
2. Учебного плана по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного 07.09.2022 г. (Протокол №8)

Программу разработал:

Ст. преподаватель Краева Е.В.

07.09.2022 г.
дата

Программа обновлена с учетом особенностей развития региона, культуры, науки, экономики, техники, технологий и социальной сферы и пролонгирована:

в 2023-2024 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова
ДАТА

в 2024-2025 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова
ДАТА

1 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ)

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08, ДК 01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. Использовать основы технических знаний в различных сферах деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Закономерности развития общества в технических и иных сферах деятельности; Основных этапов развития общества в технических и иных сферах деятельности;

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 172 час.

3.1Структура дисциплины и распределение часов по семестрам

Вид занятий	Номера семестров, число учебных недель в семестрах
	1-4 сем.
Аудиторная работа, всего часов	124
в т.ч. лекции	-
лабораторные практические (семинары)	124
Самостоятельная работа, всего часов	48
Форма итогового контроля:	зачеты
Итого	172

3.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	

движении, ведение – 2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		

	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	***3***	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***Содержание учебного материала***		***ОК 08, ДК 01***
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***9***	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала		

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		***ОК 08, ДК 01***
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***7***	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	***9***	
Всего:		***172***	

3.3 Формы текущего контроля:
Выполнение нормативов текущего контроля

3.4 Форма промежуточной аттестации:
Зачет во 2, 4-м семестре

4. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки реализация компетентностного подхода реализация учебной программы предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативное обучение, технологии дифференцированного обучения, групповые и коллективные технологии обучения.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература
1. Физическая культура (СПО): учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий [Электронный ресурс] — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — СПО. - Режим доступа: https://book.ru/book/940094
Дополнительная литература
1. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]: учебное пособие /А.А. Бишаева – КноРус, 2021 – 299 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/936250 2. Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение (СПО) : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова— Москва : КноРус, 2019. — 257 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://book.ru/book/932124
Периодические издания
1. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма". Научная электронная библиотека. Режим доступа: https://elibrary.ru/title_items.asp?id=28721
Учебно-методическая литература
1 Пономарев, А.В. Подвижные игры на учебных занятиях в вузе: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана. 2 Пономарев, А.В. Технико- тактическая подготовка баскетболистов: Методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 43 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана. 3 Пономарев, А.В. Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 58 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.

4 Пономарев, А.В. Физическая подготовка баскетболистов: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 13 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
5 Пономарев, А.В. Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях для студентов вгсха VI ступень гто 18-29 лет: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский, А.С. Богатырев – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 14 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
6 Пономарев, А.В. Методические указания по подготовке к зачету для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий: методические рекомендации [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ А.В. Пономарев, О.О. Малышева, 7 А.А. Бусыгина – Электрон. дан. – ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2016 – 7 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана.
7 Бусыгина, А.А. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие. Печ. ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2015. – 20 с. Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp - загл. с экрана

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Вид самостоятельной работы	Порядок и сроки выполнения	Форма контроля
Подготовка к практическим занятиям	Работа с основной и дополнительной литературой по дисциплине в течение семестра	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к мероприятиям текущего контроля успеваемости	Посещение занятий в течение семестров	Выполнение нормативов текущего контроля
Подготовка к зачету	Работа с основной и дополнительной литературой, посещение занятий по дисциплине в течение семестров	зачет

6.2. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Рабочая программа обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Тест:

1. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических

упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных

знаний, называется?

a) физической культурой

b) физической подготовкой

c) физической реабилитацией

d) физическим воспитанием

2. Функциями физической культуры принято называть?

a) способы воздействия педагога на обучающихся

b) правила организации деятельности при выполнении физических упражнений

c) объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и изменять его

d) способы решения частных задач при обучении

3. К вспомогательным средствам физической культуры относятся?

a) подводящие и развивающие упражнения

b) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения

c) естественные силы природы и гигиенические факторы

d) идеомоторные и имитационные упражнения

4. Чем отличается спортивная техника от бытовой?

a) правильным положением тела и траекторией движения

b) скоростью и темпом движений

c) рациональной системой движений и их экономичностью

d) эстетикой и красотой выполняемых движений

5. Сила – это?

a) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых

лежит понятие «мышечное усилие»

b) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных

усилий (напряжений)

d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

6. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном

функционировании мышечной системы называется?

a) физической работоспособностью

b) физической подготовленностью

c) общей выносливостью

d) тренированностью

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется?

a) эластичностью

b) стретчингом

c) гибкостью

d) растяжкой

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развития отрицательно влияет на гибкость?

a) выносливость

b) сила

c) быстрота

d) координационные способности

9. Общие задачи физического воспитания?

a) гармоничное физическое развитие, обучение технике физических упражнений, воспитание моральноволевых качеств

b) образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие

c) образовательные, воспитательные, оздоровительные, коррекционные

d) образовательные, воспитательные, оздоровительные

10. В физическом воспитании занимающихся с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки

на занятии физической культуры контролируется?

a) по пульсу (по частоте сердечных сокращений)

b) по частоте дыхания

c) по внешним признакам утомления детей

d) по пульсу и внешним признакам утомления детей

11. Спорт (в широком понимании) – это?

a) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических

способностей

b) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

c) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и

направленный на участие в спортивных соревнованиях

d) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование

организма человека

12. Какую цель имеют массовые соревнования?

a) выполнить массовый спортивный разряд

b) повысить двигательную активность

c) добиться победы над соперниками

d) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей в

труде

13. Спортивная тренировка – это?

a) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

b) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике

и развитие его физических способностей

c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические

отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

d) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

14. Оптимальная двигательная активность в день?

a) 1,5 часа

b) 0,5 часа
c) 3 часа
d) более 3 часов
15. Умственная усталость – это?
a) объективное состояние организма
b) субъективные ощущения человека
16. Что такое гигиена?
a) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья
b) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног
c) это поддержание чистоты и порядка в квартире
d) это совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья
17. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему «кроссфит»?
a) Майк Бургенер
b) Луи Симмонс
c) Грег Глассман
18. Экскурсией грудной клетки называется?
a) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
b) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
c) объем вдыхаемого воздуха
19. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?
a) 1896
b) 1894
c) 1895
20. Основные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»?
a) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
b) не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство
c) сочетать физическое совершенство с высокой нравственностью
d) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

Шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели оценивания
зачтено	оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он ответил более чем на 2/3 вопросов правильно
Не зачтено	оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не ответил более чем на 2/3 вопросов

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование специальных	Оснащенность специальных	

помещений и помещений для самостоятельной работы	помещений и помещений для самостоятельной работы	Список ПО
Б-140 Кабинет первой медицинской помощи. Компьютерный класс Учебная аудитория для маломобильной группы населения Учебная аудитория для занятий семинарского типа Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель.	Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и свободно распространяемое программное обеспечение
Б-339 Малый спортивный зал Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса	
Д-307 Большой спортивный зал Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические	
Б-202 Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место администратора, компьютерная мебель, 2 компьютера администратора, 5 персональных компьютеров, 2 принтера, видеоувеличитель.	Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации