



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.начальника колледжа  
по учебно-методической работе  
М.С. Агеева

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины  
специальность  
15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)

**МО – 15.02.12.ОГСЭ.04.РП**

РАЗРАБОТЧИК

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021



## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:</b>	<b>175</b>
<i>уроки</i>	
<i>лабораторные работы</i>	
<i>практические занятия</i>	<b>175</b>
<i>консультации</i>	
<i>промежуточная аттестация (экзамен)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-15.02.12.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/12

## 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. Основы физической культуры		2	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	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	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	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	14	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-15.02.12.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С.7/12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	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	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
Раздел 3. Баскетбол		40	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	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	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	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, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача	10	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-15.02.12.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С.8/12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>правила баскетбола</b>	мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника владения баскетбольным мячом <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	- 10 10 -	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Раздел 4. Волейбол		40	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 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 <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	- 10 10 -	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника нижней подачи и приёма после неё <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	- 10 10 -	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника прямого нападающего удара <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Отработка техники прямого нападающего удара <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	- 10 10 -	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
<b>Тема 4.4. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника прямого нападающего удара	-	ОК3 ОК4

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-15.02.12.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С.9/12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>ние техники владения волейбольным мячом</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	ОК6 ОК7 ОК8
	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	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	30	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	30	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 6.1.Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Эстафеты. ОФП Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, подвижные игры с элементами л/атлетики Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы ОФП. Подвижные игры Кроссовая подготовка. Низкие старты 4-5 x 60 метров. Техника передачи эст. К/н в беге на 100 метров. К/н- кросс 2000 метров. Подв. игра Кросс до 3000 метров. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности. Сдача нормативов.	-21	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 -сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.; -шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17» 770-1шт.; -системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.; -стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.; -сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.; -баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; -мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.; -принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.; -секундомер 508 память 30-1шт.;</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
3.Технические средства обучения	

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
<i>Дополнительные</i>	
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
	ЭБС «ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
	ЭБС «Академия», <a href="https://www.academia-moscow.ru">https://www.academia-moscow.ru</a>
	Издательство «Лань», <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>
Интернет сайты	
Периодические издания	

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, промежуточная аттестация*

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • 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	Текущий контроль: -оценка выполнения нормативов по легкой атлетике, оценка выполнения нормативов по баскетболу, волейболу, оценка выполнения нормативов по гимнастике Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, нормативов <b>экспертное наблюдение за выполнением упражнений, приемов.</b> Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ: Текущий контроль: -устный опрос, по изучении теоретических основ того или иного вида спорта (история создания, правила, судейство);	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>- экспертное наблюдение за отработкой приемов, упражнений, бросков, тех или иных спортивных элементов;</p> <p>- проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;</p> <p>- оценка выполнения и защита рефератов ;</p> <p>- тестирование</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>- выполнения студентом функций судьи,</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul> <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b></p>	