

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

квалификация: техник-механик

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

с.Обшаровка, 2020 г.

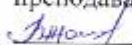
Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

Протокол №7  
от «19» мая 2020г.

Председатель

  
подпись

  
расшифровка

Разработчик:  
преподаватель  
 Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
3-го поколения по программе  
подготовки специалистов  
среднего звена по специальности  
35.02.07 Механизация сельского  
хозяйства и примерной  
программы учебной дисциплины  
Физическая культура

Утверждаю:  
Директор



Захаров П.В.

«19» мая 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07  
Механизация сельского хозяйства

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

Разработчики:

Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать/понимать:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями**

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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	160
в том числе:	
Основы мер безопасности	19
Совершенствование техники бега и прыжка	15
Самостоятельное применение средств физического воспитания	15
Совершенствование техники круговой тренировки	27
Силовая подготовка	15
Совершенствование техники выполнения силовых упражнений по гимнастике	15
Совершенствование техники выполнения упражнений прикладной физической подготовки	18
Совершенствование техники приема мяча	12
Совершенствование тренировочного процесса	12
Совершенствование техники ведения мяча	12
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Второй курс</b>	<b>78</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Физическая культура в системе СПО: формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	1
	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	1
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Основы мер безопасности	15	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	



	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Совершенствование техники бега и прыжка	15	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	3. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	4. Разучивание нападающего удара	1	
	5. Учебная игра	1	
	6. Совершенствование техники приема мяча	1	
	7. Совершенствование передачи мяча	1	
	8. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	9. Контрольная игра 6х6	1	
	10 Совершенствование техники игры командой	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Самостоятельное применение средств физического воспитания	15	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разучивание ловли мяча от щита	1	

	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1	
	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	7. Учебная игра	1	
	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	10. Работа на тренажерах	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Совершенствование техники круговой тренировки	15	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	4. Зачет	1	
	5. совершенствование одновременного двухшажного хода	1	
	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1	
	7. Лыжные гонки на 1 км	1	

	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	9. Лыжные гонки 2 км	1	
	10. Прохождение дистанции до 5 км	1	
	11. Лыжные гонки на 3 км	1	
	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Силовая подготовка	15	
<b>Тема 6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Вводный урок. ТБ	1	
	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1	
	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1	
	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	10. Сдача нормативов по гимнастики	1	

	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	12-13. Работа на тренажерах	1	
	14. Силовая подготовка	2	
	15. Работа на тренажерах	1	
	16. Сдача контрольных нормативов	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>15</b>	
	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений по гимнастике	15	
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование прыжка в длину	1	
	2. Совершенствование метания гранаты	1	
	3. Кроссовая подготовка	1	
	4. Контрольный норматив. Граната	1	
	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1	
	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1	
	7-8. Работа на тренажерах	2	
	9. Контроль двигательной подготовки	1	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование подачи	2	

	2. Совершенствование приема мяча в зону 3	2	
	3. Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2	
	4-5. Совершенствование нападающего	2	
	6-7. Совершенствование техники блокирования	2	
	8-9. Учебно-тренировочные игры	2	
	10-11. Зачет	2	
	<b>Третий курс</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 9. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1-2. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	2	
	3-4. Совершенствование передачи одной рукой в движении	2	
	5-6. Совершенствование тактических действий в защите	2	
	7-8. Совершенствование тактических действий в нападении	2	
	9-10. Учебно-тренировочные игры	2	
	11-12. Совершенствование техники бросков	2	
	13-14. Совершенствование техники ведения игры	2	
	15-16. Скоростная силовая подготовка	2	
	17-18. Работа на тренажерах	2	
	19-20. Совершенствование техники судейств	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>12</b>	

	Совершенствование техники круговой тренировки	12	
<b>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Работа на тренажерах	1	
	2. Зачет	1	
	3-4. Силовые упражнения на снарядах	2	
	5-6. Совершенствование координации движений	2	
	7-8. Проведение учета двигательной подготовленности	2	
	9-10. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2	
	11-12. Совершенствование вестибулярной устойчивости	2	
	13-14. Совершенствование акробатической подготовки	2	
	15-16. Работа на тренажерах	2	
	17-18. Совершенство упражнений на перекладине	2	
	19-20. Силовая подготовка	2	
	21-22. Совершенство упражнений по гимнастике	2	
	23-24. Совершенство упражнений по акробатике	2	
	25. Сдача контрольного норматива	1	
	26. Зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>18</b>	
	Совершенствование техники выполнения упражнений прикладной физической подготовки	18	

	<b>Четвертый курс</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 11. Физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1.Физическая культура в системе СПО	1	1
	2.Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	1
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>1</b>	
	Основы мер безопасности	1	
<b>Раздел 12. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 12.1. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	5.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	7. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>13</b>	
	Основы мер безопасности	1	

	Совершенствование техники приема мяча	12	
<b>Тема 12.2. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	
	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	5. Совершенствование игры 1x1, навыки игры 2x2	1	
	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2x2	1	
	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>13</b>	
	Основы мер безопасности	1	
	Совершенствование тренировочного процесса	12	
<b>Тема 12.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	



	3. Совершенствование техники игры.	1	
	4. Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	5. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	6. Обучение взаимодействию двух нападающих против защитника	1	
	7. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	8. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	9. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	10. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	11-12. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	2	
	13-14. Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	2	
	15. Итоговый дифференцированный зачет	1	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>13</b>	
	Основы мер безопасности	1	
	Совершенствование техники ведения мяча	12	
	<b>Обязательные часы</b>	<b>160</b>	
	<b>Самостоятельные часы</b>	<b>160</b>	
	<b>Максимальные часы</b>	<b>320</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2012.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
8. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. [http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)
7. <http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>

#### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия