

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

(заочное обучение)

с. Обшаровка, 2020 г

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии

Протокол № 7  
От « 19 » мая 2020г.

Председатель

Лавр Лавров В.В.  
подпись расшифровка

Разработчик:  
преподаватель

Жоголев В.А. Жоголев В.А.

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



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный 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, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, 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 18 часов; самостоятельная работа обучающегося 302 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>320</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>18</b>
в том числе:	
теория	4
практические занятия	14
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>302</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b><i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i></b>	



## 2.2. 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>Тема 1. Физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Физическая культура в системе СПО	1	1
	2. Физическое развитие.	1	1
	3. Рациональное питание, гигиена.	1	1
	4. Зачет.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	5. Совершенствование техники бега	1	2
	6. Зачет.	1	
	7. Совершенствование физической подготовки (гимнастика)	1	2
	8. Зачет	1	
	9. Совершенствование физической подготовки (волейбол)	1	2
	10. Зачет	1	
	11. Совершенствование физической подготовки (баскетбол)	1	2
	12. Зачет	1	
	13. Совершенствование физической подготовки (настольный теннис)	1	2
	14. Зачет	1	
	15. Совершенствование физической подготовки (мини – футбол)	1	2
	16. Зачет	1	
	17. Совершенствование физической подготовки (бег и силовые тесты)	1	2
	18. Дифференцированный зачет	1	
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек	<b>302</b>	

	Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием		
	<b>ИТОГО</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: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

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

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

Основные источники:

1. 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, 2015.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

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/ooop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>

#### 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