

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования**


**2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12. 2016 г № 1564.

Разработчик:

Боровских Елена Викторовна – преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»


Рассмотрено на заседании ЦК  
Социально-экономических и естественно  
научных дисциплин

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г  
Председатель ЦК  /Н.С. Повод/

Утверждаю

Зам. директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный  
техникум»

 Н.В. Осипенко  
«31» 08 2021 г

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГЭСЭ.04. Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭСЭ.04. Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники.

**1.2. Место учебной дисциплины ОГЭСЭ.04. Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы:** программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГЭСЭ.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины ОГЭСЭ.04. Физическая культура:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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).

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 4 часов;  
самостоятельной внеаудиторной учебной нагрузки обучающегося – 156 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Самостоятельная внеаудиторная работа	156
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	ЛР
1	2	3	4		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b> <b>Тема 1.1.</b> Ведение. Физическая культура и валеология в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	<b>Содержание учебного материала</b>  Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов ЗОЖ. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Валеология – наука о здоровье. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>  <i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</i> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	82	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9

	<p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p><i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления, пути повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p><i>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</i></p> <p><i>Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учетом будущей профессиональной деятельности).</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при проведении занятий с различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала.</p> <p><i>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.</i> Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Построение, структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства: общеразвивающие физические упражнения. Социально-экономические, организационно управленческие и правовые основы физического воспитания в РФ. Формирование физической культуры личности.</p> <p><i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</i> Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития. Гибкость и ловкость как физические качества. Методика и средства развития гибкости. Методика и средства развития ловкости. Методика</p>				
--	--	--	--	--	--



	контроля уровня развития гибкости и уровня развития ловкости. \				
	<i>Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики. Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и её проведения.</i>				
	<i>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.</i>				
	<i>Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении. Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.</i>				
	<i>Средства и методы мышечной релаксации. Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.</i>				
	<i>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.</i>				
	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.</i>				
	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</i>				
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	10	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК	ЛР 1, ЛР 9
	Бег на дистанцию 100 м				
	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м				

	Бег по прямой с различной скоростью.			06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) / 3000 м (юноши)				
	Старт, стартовый разбег, финиширование.				
	Прыжки в длину с разбега				
	Прыжки в высоту.				
	Метание.				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	12	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая				
	Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.				
	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении				
	Прием и передача мяча снизу.				
	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки.				
	Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу				
	Блокирование.				
	Тактика нападения. Тактика защиты.				
	Правила игры.				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	12	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	Ловля и передача мяча.				
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).				
	Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание.				
	Прием техники защиты – перехват.				
	Тактика нападения.				
	Тактика защиты.				
	Правила игры.				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	10	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте				
	Переменный двухшажный ход				
	Одновременный бесшажный ход.				
	Одновременный одношажный ход.				
	Коньковый ход.				
	Переход с попеременных ходов на одновременные ходов.				
	Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения.				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	10	3	ОК 01, ОК 02,	ЛР 1, ЛР 9

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.			ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	
	Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.				
	Выполнение упражнений для развития мышц спины и пресса.				
	Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног.				
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.				
	Комплекс упражнений на тренажерах.				
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	10	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	Общеразвивающие упражнения.				
	Упражнения с гантелями, набивными мячами.				
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.				
	Упражнения с чередованием напряжения и расслабления.				
	Упражнения для коррекции нарушений осанки.				
	Упражнения на внимание.				
	Висы и упоры.				
	Упражнения на гимнастической стенке.				
	Упражнения для коррекции зрения.				
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.				
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	10	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 9
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.				
	Формирование профессионально значимых физических качеств.				
	Самостоятельное проведение с комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.				
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.				
	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики				
	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины				
	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук				
	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног				
<b>Дифференцированный зачет</b>					
<b>Итого</b>		<b>160</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГЭСЭ.04. Физическая культура

##### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГЭС.04. Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- Площадка волейбольная - 2; - Площадка баскетбольная - 2; щиты баскетбольные - 4 шт.; ворота футбольные - 2 шт.; корзины баскетбольные - 4 шт.; сетки волейбольный - 2 шт.; стойки - 2 комплекта; антенны - 1 комплект. Раздевалка (мужская, женская) – 2; сетка для игры в бадминтон -1 шт.; ракетки для игры в бадминтон- 10 шт.

Душевые комнаты – 2; Скамейки – 18; Шкафы для хранения учебно-планирующей документации – 4; Шкаф для хранения наград (за спортивные достижения) – 1; Огнетушители – 3; Аптечка – 2 .

##### Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- маты гимнастические – 25;
- гимнастический конь – 2
- гимнастический козёл – 2;
- брусья гимнастические – 2
- канат- 2;
- перекладина – 2;
- мостик подкидной – 3;
- гимнастическая стенка – 8

##### Лёгкая атлетика:

- гранаты (для метания) -8;
- ядро – 2 шт;
- стойки для прыжков в высоту – 6 шт.;
- секундомеры - 3 шт.;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

##### Спортивные игры:

- мячи баскетбольные – 15 шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- мячи футбольные – 15 шт.;
- мячи для тенниса - 20 шт.

##### Атлетическая гимнастика:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700) – 1 шт;
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507) – 2 шт.;
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина) – 1 шт.;
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic) – 1 шт;
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic) – 1 шт;
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K Ultra Bench) – 1 шт.;
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K) – 1 шт;
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K) – 1 шт.;
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600) – 1 шт;
- перекладина гимнастическая - 2.
- оборудование для силовых упражнений гантели - 20 шт.,
- штанги с комплектом различных отягощений - 6 шт.,
- бодибары - 25 шт;
- утяжелители - 10 шт.,

- резина - 10 шт.,

Оборудование для занятий аэробикой:

- скакалки - 50 шт.,
- гимнастические коврики - 25 шт.,
- степ -платформы - 13 шт.,
- фитболы - 13 шт.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжи – 50 пар, лыжный инвентарь: палки, ботинки, крепления, лыжная мазь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер; мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (переносной);
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники (печатные издания):**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. - М ОИЦ «Академия», 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2018

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура /Н.В. Решетников. -М.: Академия, 2018

**Интернет источники:**

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».
3. [www. Olympic, ru](http://www.Olympic.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГЭСЭ.04. Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Оценка тестовых нормативов Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнение индивидуальных задний
• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		Оценка тестовых нормативов Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнение индивидуальных задний
• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		Оценка тестовых нормативов Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнение индивидуальных задний
Знания:		
• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	Тестирование
• Основы здорового образа жизни;		Устный опрос
• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		Фронтальная беседа
• Средства профилактики перенапряжения		Устный опрос