

**Министерство сельского хозяйства РФ**

**Трубчевский аграрный колледж -  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**Брянская область, 2022**

**Согласовано:**

Зав. библиотекой  
\_\_\_\_\_ А.В. Дадыко

« 11 » мая 2022 г.

**Рассмотрено:**

ЦМК  
общеобразовательных и  
технических дисциплин  
Протокол № 10  
от « 11 » мая 2022 г.

Председатель ЦМК:  
\_\_\_\_\_ Лопаткин В.В.

**Утверждаю:**

Зам. директора по учебной  
работе:

\_\_\_\_\_ Данченко Л.Н.

« 11 » мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура /Сост. Ерохов А.И., Малаев Н.М. Брянск: Трубчевский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и компетенций дисциплины, приводится почасовое планирование теоретических, практических и самостоятельных занятий, дан перечень материально – технического оснащения, литературных источников, необходимых для успешного изучения дисциплины в системе среднего профессионального образования.

**Рецензенты:**

Романев М. М. – преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Мартынов А. И. - преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского политехнического техникума.

Рабочая программа рекомендована методическим советом Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Протокол № 6 от 11. 05. 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Примерная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

Рабочая программа дисциплины может быть использована для реализации государственных требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов среднего специального учебного заведения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-социально-биологические и психофизические основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающиеся приобретают практический опыт в:

- значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики
- использовании знаний, полученных на занятиях по «Физической культуре», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр
- знании о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур
- освоении простейших навыков и умений по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
- составлении комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоении правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий
- выполнении комплексов специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:  
обязательной учебной аудиторной нагрузки обучающегося 160 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
лекции	12
семинарские занятия	
практические занятия	148
контрольная работа.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	160
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектами)	-
работа над рефератом	
работа над учебным сообщением	
домашняя работа	
Итоговая аттестация в форме тестирования (сдача нормативов по физической подготовке), устный опрос по теоретическому и методическому разделу программы.	

Реализация рабочей программы предусматривает в целях реализации компетентностного подхода:

-использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой;

-выполнение обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров

-четкое формулирование требований к результатам их освоения: компетенциям, приобретаемому практическому опыту, знаниям и умениям.

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b><u>Тема 1</u></b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> Здоровье- образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.	2	2
<b><u>Тема 2</u></b> <b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.	2	2
<b><u>Тема 3</u></b> <b>Основы физической и спортивной подготовки</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.	2	2
<b><u>Тема 4</u></b> <b>Спорт и физическое воспитание студентов</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> Массовый спорт. Спорт высших достижений. Оздоровительные системы физических упражнений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.	2	2
<b><u>Тема 5</u></b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.	2	2
<b><u>Тема 6</u></b> <b>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b> Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		98	
<b>Тема 1.1. Бег на 100 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Техника низкого старта, стартового разгона, пробегание по дистанции, финиширование. Специальная физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра, захлестывания голени, многоскоки. Самостоятельная работа: совершенствование техники низкого старта. Пробегание отрезков 30-60 метров с ускорением.	10	2
		10	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: техника прыжка в длину способом «согнув ноги»-разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Самостоятельная работа: совершенствование техники прыжка. Специальная физическая подготовка.	10	2
		10	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Финальное усилие. Разбег. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств – упражнения с отягощениями.	10	2
		10	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на 3000 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м с ускорением. Самостоятельная работа: бег на выносливость до 5 км	10	2
		10	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Прыжки в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Практические занятия: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с короткого разбега через резиновую ленту. Самостоятельная работа: Упражнения на растягивание. Упражнения со штангой	10	2
		8	
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		66	



<b>Тема 2.1.</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Практические занятия: Висы. Размахивания. Соскок махом назад, вперед. Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом. Подъем в упор силой.		
	Самостоятельная работа: тренировка в подтягивании. Совершенствование техники упражнений на перекладине	8	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Упражнения на гимнастических брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Практические занятия: Упоры. Соскок влево махом назад прогнувшись. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах. Перехват вперед. Выполнение упражнений в комбинации		
	Самостоятельная работа: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Тренировка в подтягивании.	8	
<b>Тема 2.3</b> <b>Опорный прыжок через коня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Практические занятия: Прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см: разбег, отталкивание, приземление		
	Самостоятельная работа: прыжок через козла ноги врозь с изменением расстояния мостика от снаряда	8	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Практические занятия: стойки на голове, на руках ( с помощью). Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лежа. Переворот боком.		
	Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники переворота боком.	8	
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>		56	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	2
	Практические занятия: строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Попеременный двушажный лыжный ход. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Одновременные бесшажный и одношажный лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км. С учетом времени.		
	Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов. Равномерная тренировка 5-7 км.	28	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b>		100	

<b>Тема 4.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26	2
	Практические занятия: Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передачи снизу двумя руками. Верхняя прямая передача. Техника нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в обороне. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Правила игры. Судейство игр по волейболу.		
	Самостоятельная работа: совершенствование техники передач, приема, подач мяча. Учебные игры с выполнением задания	24	
<b>Тема 4.2</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26	2
	Практические занятия: ловля, передачи, ведение мяча в высокой и низкой стойках. Броски в корзину с места после ведения. Действия против игрока с мячом – выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Жесты. Судейство игр по баскетболу.		
	Самостоятельная работа: совершенствование технических приемов игры. Учебные игры с выполнением задания.	24	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. Условия реализации программы дисциплины.**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал №6

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы теннисные;
- ракетки;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- бревно;
- брусья гимнастические;
- стенки шведские;
- щиты баскетбольные;
- гири;
- скамейки гимнастические;
- лыжи;
- боксерская груша.

Стадион

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

- винтовки пневматические;
- пулегаситель;
- пули;
- мишень.

Компьютерный класс с лицензионным программным обеспечением и мультимедийным проектором №10

- технические средства обучения:

Системный блок (10 шт.): Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор (10 шт.): LG Flatron W1943C

Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.6 Ghz (E 5300), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW

Монитор: LG Flatron W1943C

Принтер Samsung ML-1640

Сканер HP Scanjet G2410

Аудио колонки

Операционная система Windows XP Pro 32 bit

Microsoft Office 2010 Standard

Microsoft Access 2010

Microsoft Project 2010

1С: Бухгалтерия 8 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.1 учебная версия

1С: Бухгалтерия 8.2 учебная версия

Visual Studio 2005

Net Cracker Pro 4.1  
Microsoft SQL Server 2005  
КОМПАС-3D V15.2  
360 Total Security Essential  
7zip, AIMP, Audacity, Auslogics Disk Defrag, CCleaner, CDBurnerXP, Double, Commander, FastStone Image Viewer, Freemake Video Converter, GIMP, Java, K-Lite, Codec Pack, LibreOffice, MediaInfo, Microsoft .NET Framework, Microsoft Silverlight  
Microsoft Visual C++ 2005-2019, Mozilla Firefox, MPC-BE, Notepad++, Paint.NET, Python, Ramus, Revo Uninstaller Free, Stamina, SumatraPDF, WinDjView  
Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет)  
Системный блок(6шт.): Intel Core 2 Duo 2.5 Ghz (E 5200), 2048 Mb DDR2, HDD 250 Gb, DVD/RW  
Монитор(6 шт.): BENQ E910  
Системный блок: Intel Core 2 Duo 2.53 Ghz (E 7200), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW  
Монитор: Acer V226HQL  
МФУ: Canon IR 2520  
Системный блок: Intel Core 2 Duo 3.00 Ghz (E 8400), 2048 Mb DDR2, HDD 120 Gb, DVD/RW  
Монитор: Acer V2003W  
Сканер Canon CanoScan LIDE 25  
Телевизор SUPRA 42 дюйма  
Аудио колонки  
Операционная система Windows 7 Pro 32 bit  
Microsoft Office 2010 Standard  
7zip, Aimp, Audacity, 360 Total Security Essential, CCleaner  
CDBurnerXP, PDF-XChange Viewe, PotPlaye, JRE, LibreOffice,  
Microsoft.NET Framework, Google Chrome, Firefox,Paint.NET,  
The GIMP,Double Commander.

### ***3.2 Информационное обеспечения обучения.***

#### Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО –М:Юрайт,2018.- 424с.
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

#### Дополнительная литература

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Бишаева А.А. Физическая культура (Электронный ресурс): Учебник для СПО -5-е изд. Стер. –М: Академия,2018.-320с. –Режим доступа:<http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст: электронный // ЭБСЛань :- URL:<https://e.lanbook.com/book/191130>

Интернет - источники  
 ЭБС «Лань»  
 ЭБС Znanium.com  
 ЭБС БиблиоРоссика  
 ИС "Единое окно" eLIBRARY.RU  
 BOOK.ru"  
 База данных «АГРОС

Использование активных и интерактивных форм проведения занятий.

В целях реализации компетентностного подхода, для формирования и развития общих компетенций обучающихся, в процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

методы и формы здоровьесберегающих технологий, метод проблемного изложения, презентации, дискуссии, работу в группах, викторины, мини-исследования, метод блиц-опроса, метод анкетирования.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, приема контрольных нормативов, подготовке докладов, написания рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<u>Умения:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Знания:</u> О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Анализ практической работы, тестирование, фронтальный опрос, дифференцированный зачет  Выполнение тестов по общекультурной и профессиональной подготовке.  Индивидуальный опрос, дифференцированный зачет, доклады, рефераты.