

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯКОВА ИВАНА  
ИЛЬИЧА»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 30.08.2022г. №127-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

**по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

с. Богатое, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Разработчик: Захаров Артур Сурикович, преподаватель

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании методической комиссии профессиональных дисциплин:

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г.

Руководитель методической комиссии

\_\_\_\_\_ / Чешко Т.Н. /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Объем часов, необходимый для освоения данной программы, взят из общего объема часов обязательной части.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

**Место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному учебному циклу основной образовательной программы профессионального образования (далее – СПО).

**1.2. Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины "Физическая культура" обучающийся должен:

**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.

**1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Выбирать и реализовывать технологии производства продукции растениеводства.

ПК 1.2. Выбирать и реализовывать технологии первичной обработки продукции растениеводства.

ПК 1.3. Выбирать и использовать различные методы оценки и контроля количества и качества сельскохозяйственного сырья и продукции растениеводства.

и общими компетенциями (ОК):

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **256 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час**;
- лекций **21 час**;
- практических занятий **150 часов**;
- самостоятельных работ обучающихся **85 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
Основное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	21
лабораторные/практические занятия	150
контрольные работы	*
Профессионально ориентированное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	85
в том числе:	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>21</b>	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	2,3
	1 Современное состояние физической культуры и спорта.		
	2 Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни.		
	3 Основные понятия в теории физического воспитания.		
	4 Роль физической культуры в формировании личности профессионала.		
	5 Особенности организации физического воспитания студентов СПО.		
	6 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность.		
	7 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.		
	8 Режим дня и двигательный режим.		
	9 Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.		
	10 Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха		
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	-	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №1 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. №2 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. №3 Закаливание водой и воздухом. №4 Режим дня и двигательный режим. №5 Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами	<b>28</b>		

	спорта в свободное время. №6 Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха. №7 Закрепление техники метания гранаты.		
<b>Раздел 2. Учебно – тренировочный.</b>			
2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. №3 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. №4 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №5 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. №8 Техника старта. №9 Техника стартового разбега. №10 Техника финиширования. №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №12 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №13 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).	<b>13</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 8 Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. №9 Закрепление техники упражнений с гантелями. №10 Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. №11 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.	<b>38</b>	

	<p>№12 Правила и назначение спортивных соревнований.</p> <p>№13 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>№14 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.</p> <p>№15 Методические основы производственной физической культуры.</p> <p>№16 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>№17 Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.</p> <p>№18 Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.</p>		
2.2. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>		
	№14 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.		
	№15 Передвижение одновременным бесшажным ходом.		
	№16 Передвижение одновременным одношажным ходом.		
	№17 Передвижение коньковым ходом.	<b>16</b>	
	№18 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.		
	№19 Переход с попеременных ходов на одновременные.		
	№20 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.		
	№21 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
2.3. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>		
	№22 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	<b>26</b>	

	<p>№23 Упражнения с гантелями.</p> <p>№24 Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>№25 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>№26 Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>№27 Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p>№28 Упражнений у гимнастической стенки.</p> <p>№29 Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>№30 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>№31 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>№32 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>№33 Сгибание и разгибание рук на брусьях.</p> <p>№34 Поднимание ног в висе до касания перекладины.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
2.4. Баскетбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>10</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>		
	№35 Техника безопасности. Ловля и передача мяча.		
	№36 Ведение, броски мяча в корзину (с места).		
	№37 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).	<b>10</b>	
	№38 Приемы овладения мячом-вырывание и выбивание.		
	№39 Прием техники защиты — перехват.		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
2.5 Волейбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>10</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>		
	№40 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.	<b>20</b>	
	№41 Техника передачи, подачи.		

	<p>№42 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>№43 Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.</p> <p>№44 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1		-
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
2.6. Лыжная подготовка.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>№45 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.</p> <p>№46 Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>№47 Передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>№48 Передвижение коньковым ходом.</p> <p>№49 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>№50 Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>№51 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>№52 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.</p>	15	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1		
	<b>Лабораторная работа</b>		
2.7. Атлетическая гимнастика	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>№53 Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами.</p> <p>№54 Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.</p> <p>№55 Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.</p> <p>№56 Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.</p>	20	

	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №19 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физ. воспитания. №20 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. №21 Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её места в системе физического воспитания студентов. №22 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. №23 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. №24 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	19	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1		
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
2.8. Акробатика	<b>Практическая работа</b> №57 Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».	5	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
2.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №58 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №59 Профилактические упражнения в процессе занятий физической культурой. №60 Совершенствование в выполнении общеразвивающих упражнений. №61 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №62 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №63 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №64 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).	8	

	№65 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
2.10. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №66 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №67 Упражнения с гантелями. №68 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №69 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №70 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>15</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>171</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия объектов физической культуры и спорта. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной 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:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, упор для ног, для

метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

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

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

#### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от

07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> [http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-  
lfk.html](http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-<br/>lfk.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 в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий (рефератов).

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	- устный опрос, анализ практической работы; - самостоятельные работы; - выполнение нормативов; - дифференцированный зачет