

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ

« 31 » 05 2018 г.



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

*С.М. Ольховская*  
« 31 » 05 2018 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрено и одобрено на заседании  
методической комиссии

протокол № 10 от «31» мая 2018г

Председатель МК *Л.В. Ольховская*

2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»  
п. Комаричи

Разработчик:

Антюхова Мария Николаевна – преподаватель

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТГ.

Протокол № 4 от 31 мая 2018 г.

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Комаричский механико-технологический техникум»

© Антюхова Мария Николаевна - преподаватель ГБПОУ КМТГ

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 10        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12        |

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

### **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

#### **2.2. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** 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 физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 240 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

## 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>240</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>160</b>              |
| в том числе:  |                         |
| практические занятия  | 156                     |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>80</b>               |
| в том числе:  |                         |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки |                         |
| <b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета   |                         |

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

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|
| 1                               | 2  | 3           | 4                |
| Введение                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>    |                  |
|                                 | 1. Современное состояние физической культуры и спорта.   |             | 2                |
|                                 | 2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |             | 2                |
|                                 | 3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).   |             | 2                |
|                                 | 4. ФК как предмет  |             | 2                |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> |  | <b>52</b>   |                  |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>20</b>   |                  |
|                                 | <b>Практические занятия</b>  |             |                  |
|                                 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;   |             | 2                |
|                                 | бег 100 м, ,   |             | 2                |
|                                 | эстафетный бег 4×100 м,  |             | 2                |
|                                 | эстафетный бег 4×400 м;  |             | 2                |
|                                 | эстафетный бег 4x800 м   |             | 2                |
|                                 | бег по прямой с различной скоростью  |             | 2                |
|                                 | равномерный бег на дистанцию 3000 м .  |             | 2                |
|                                 | Высокий старт  |             | 2                |
|                                 | Низкий старт   |             | 2                |
|                                 | стартовый разгон,  |             | 2                |
|                                 | финиширование  |             | 2                |
|                                 | эстафетный бег 4×100 м,  |             | 2                |
|                                 | эстафетный бег 4×400 м;  |             | 2                |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | эстафетный бег 4x800 м                                  |    | 2 |
|  | Бег по прямой с различной скоростью                     |    | 2 |
|  | равномерный бег на дистанцию 3000 м .                   |    | 2 |
|  | бег 100 м, ,  |    | 2 |
|  | бег 100 м, ,  |    | 2 |
|  | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование |    | 2 |
|  | бег 100 м, ,  |    | 2 |
| <b>Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                    | 10 |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                             |    |   |
|  | 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».     |    | 2 |
|  | 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».     |    | 2 |
|  | 3. Прыжки в высоту способам «прогнувшись»               |    | 2 |
|  | 4. Прыжки в высоту способам «прогнувшись»               |    | 2 |
|  | 5. Прыжки в высоту способам перешагивания,              |    | 2 |
|  | 6. Прыжки в высоту способам перешагивания               |    | 2 |
|  | 7. Прыжки в высоту способам перекидной.                 |    | 2 |
|  | 8. Прыжки в высоту способам перекидной.                 |    | 2 |
|  | 9. Прыжки в высоту способам «ножницы»,                  |    | 2 |
| 10. Прыжки в высоту способам «ножницы»,        |   | 2  |   |
| <b>Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                    | 10 |   |
|  | <b>Практические занятия</b>                             |    |   |
|  | 1. Метание гранаты                                      |    | 2 |
|  | 2. Метание гранаты                                      |    | 2 |
|  | 3. Метание гранаты                                      |    | 2 |
|  | 4. Метание гранаты                                      |    | 2 |
|  | 5. Метание гранаты                                      |    | 2 |
|  | 6. Толкание ядра  |    | 2 |
|  | 7. Толкание ядра  |    | 2 |
|  | 8. Толкание ядра  |    | 2 |
|  | 9. Толкание ядра  |    | 2 |
|  | 10. Толкание ядра                                       |    | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа :</b>                         | 12 |   |
| 1. Скоростно – силовая подготовка              |   | 3  |   |
| 2. Скоростно – силовая подготовка              |   | 3  |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | 3. работа на выносливость               |  | 3 |
|  | 4. работа на выносливость               |  | 3 |
|  | 5. работа на выносливость               |  | 3 |
|  | 6. бег 100 м                            |  | 3 |
|  | 7. бег 100 м                            |  | 3 |
|  | 8. равномерный бег на дистанцию 3000 м  |  | 3 |
|  | 9. равномерный бег на дистанцию 3000 м  |  | 3 |
|  | 10. равномерный бег на дистанцию 3000 м |  | 3 |
|  | 11. бег 800м                            |  | 3 |
|  | 12. бег 800м                            |  | 3 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |   | <b>36</b> |   |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения                                | <b>Содержание учебного материала</b>                    | <b>13</b> |   |
|  | Практические занятия                                    |           |   |
|  | 1. Упражнения в паре с партнером, ,                     |           | 2 |
|  | 2. Упражнения в паре с партнером,                       |           | 2 |
|  | 3. упражнения с гантелями .                             |           | 2 |
|  | 4. упражнения с гантелями                               |           | 2 |
|  | 5. с набивными мячами                                   |           | 2 |
|  | 6. ОРУ с набивным мячом                                 |           | 2 |
|  | 7. ОРУ с мячом  |           | 2 |
|  | 8. ОРУ с мячом  |           | 2 |
|  | 9. ОРУ  |           | 2 |
|  | 10. ОРУ   |           | 2 |
|  | 11. ОРУ   |           | 2 |
|  | 12. ОРУ   |           | 2 |
| 13. ОРУ  |   | 2         |   |
| 3Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | <b>Содержание учебного материала</b>                    | <b>13</b> |   |
|  | Практические занятия                                    |           |   |
|  | 1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. |           | 2 |
|  | 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,           |           | 2 |
|  | 3. упражнения на внимание                               |           | 2 |
|  | 4. Упражнения для коррекции зрения.                     |           | 2 |
|  | 5. висы и упоры,  |           | 2 |
| 6. висы и упоры  |   | 2         |   |



|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | 7. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.   |           | 2 |
|  | 8. Упражнения для коррекции нарушений осанки,   |           | 2 |
|  | 9. упражнения на внимание   |           | 2 |
|  | 10. Упражнения для коррекции зрения.  |           | 2 |
|  | 11. Кувырок вперед  |           | 2 |
|  | 12. Кувырок назад   |           | 2 |
|  | 13. Слитные упражнения  |           | 2 |
|  | 14. Слитные упражнения  |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>  | 10        |   |
|  | 1. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики  |           | 3 |
|  | 2. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.   |           | 3 |
|  | 3. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.   |           | 3 |
|  | 4. Упражнения на ловкость   |           | 3 |
|  | 5. Упражнения на ловкость   |           | 3 |
|  | 6. Упражнения на внимание.  |           | 3 |
|  | 7. Упражнения на внимание   |           | 3 |
|  | 8. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики  |           | 3 |
|  | 9. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.   |           | 3 |
|  | 10. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики   |           | 3 |
|  | <b>Раздел 3 Лыжная подготовка.</b>  | <b>58</b> |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 40        |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |   |
|  | Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, |           | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>  | 18        |   |

|                                  |   |           |   |
|----------------------------------|---|-----------|---|
|                                  | <p>Работа со справочной литературой.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>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.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> |           |   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |   | <b>80</b> |   |
| <b>Тема 3.1. Волейбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>15</b> |   |
|                                  | <b>Практические занятия</b>   |           |   |
|                                  | 1. Исходное положение (стойки),   |           | 2 |
|                                  | 2. Перемещения, передача  |           | 2 |
|                                  | 3. Подача .   |           | 2 |
|                                  | 4. Прием мяча снизу двумя руками,   |           | 2 |
|                                  | 5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием   |           | 2 |
|                                  | 6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.  |           | 2 |
|                                  | 7. Техника безопасности игры.   |           | 2 |
|                                  | 8. Совершенствование силовой подачи   |           |   |
|                                  | 9. Совершенствование приемов мяча   |           |   |
|                                  | 10. Совершенствование нападающего удара   |           |   |
|                                  | 11. Совершенствование блокирования одиночного   |           |   |
|                                  | 12. Совершенствование блокирования группового   |           |   |
|                                  | 13. Приемы мяча от сетки  |           |   |
|                                  | 14. Совершенствование скидки одной рукой  |           |   |
|                                  | 15. Совершенствование скидки двумя руками   |           |   |

|                            |  |    |   |
|----------------------------|--|----|---|
|                            | <b>Самостоятельная работа:</b>   | 10 |   |
|                            | 1. Тактико – техническая подготовка..  |    | 3 |
|                            | 2. Правила игры  |    | 3 |
| <b>Тема 3.2. Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 15 |   |
|                            | <b>Практические занятия</b>  |    |   |
|                            | 1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.  |    | 2 |
|                            | 2. Броски мяча в корзину с места   |    | 2 |
|                            | 3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват |    | 2 |
|                            | 4. Броски мяча в корзину в движении  |    | 2 |
|                            | 5. Броски мяча в корзину в прыжке  |    | 2 |
|                            | 6. приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,               |    | 2 |
|                            | 7. тактика защиты.   |    | 2 |
|                            | 8. игра по правилам  |    | 2 |
|                            | 9. игра по правилам  |    | 2 |
|                            | 10. игра по правилам   |    | 2 |
|                            | 11. ловля и передача мяча  |    | 2 |
|                            | 12. броски мяча  |    | 2 |
|                            | 13. накрывание   |    | 2 |
|                            | 14. защита кольца  |    | 2 |
|                            | 15. перехват мяча  |    | 2 |
|                            | <b>Самостоятельная работа:</b>   | 10 |   |
|                            | 1. Правила игры.   |    | 3 |
|                            | 2. Техника безопасности игры.  |    | 3 |
| <b>Тема 3.3. Футбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10 |   |
|                            | <b>Практические занятия</b>  |    |   |
|                            | 1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.                              |    | 2 |
|                            | 2. Движения , удары головой на месте и в прыжке.                                   |    | 2 |
|                            | 3. Техника игры вратаря, ..  |    | 2 |
|                            | 4. Отбор мяча, обманные  |    | 2 |
|                            | 5. Остановка мяча ногой, грудью  |    | 2 |
|                            | 6. Тактика защиты  |    | 2 |
|                            | 7. Игра по правилам  |    | 2 |
|                            | 8. Игра по правилам  |    | 2 |

|              |                                      |            |   |
|--------------|--------------------------------------|------------|---|
|              | 9. Игра по правилам                  |            | 2 |
|              | 10. Тактика нападения                |            | 2 |
|              | <b>Самостоятельная работа:</b>       | 20         |   |
|              | 1. Техника безопасности игры.        |            | 2 |
|              | 2. Тактико – техническая подготовка. |            | 2 |
|              | <b>Зачет</b>                         | 2          |   |
| <b>Всего</b> |                                      | <b>240</b> |   |

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**

Для реализации программы учебной дисциплины требуется наличие:

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

##### *Гимнастика*

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, разновысокие

Брусья гимнастические, параллельные

Кольца гимнастические, с механизмом крепления

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Скамья атлетическая, вертикальная

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина

Коврик гимнастический

Станок хореографический

Акробатическая дорожка

Покрытие для борцовского ковра

Маты борцовские

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
*Легкая атлетика*  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Барьеры л/а тренировочные  
Флажки разметочные на опоре  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10м; 50м)  
*Спортивные игры*  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей  
Табло перекидное  
Жилетки игровые с номерами  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Компрессор для накачивания мячей  
*Измерительные приборы*  
Пульсометр  
Шагомер электронный  
Комплект динамометров ручных  
Динамометр становой  
Ступенька универсальная (для степ-теста)  
Тонومتر автоматический  
Весы медицинские с ростомером  
Средства до врачебной помощи  
Аптечка медицинская  
Дополнительный инвентарь  
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе  
-  
Технические средства обучения:  
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицың Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
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, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                   |
|---|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   |
| <b>Умения:</b>  |  |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты |
| <b>Знания:</b>  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                   | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты |
| основы здорового образа жизни   | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты |