

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе  
Жукова О.Г.

«18» мая 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура

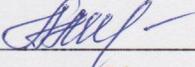
общий гуманитарный и социально – экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества  
потребительских товаров  
базовая подготовка  
форма обучения заочная

Троицк  
2018

## РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией здоровье сберегающих дисциплин  
Основы безопасности жизнедеятельности, Физическая культура по специальностям  
при кафедре физического воспитания и спорта

Председатель

 А.В. Медведева

Протокол № 9 от 11.05.2018г.

Составитель:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий  
аграрный техникум

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий  
аграрный техникум

Кривошекова М.А., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий  
аграрный техникум

Содержательная экспертиза:

Медведева А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий  
аграрный техникум

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического  
воспитания и спорта федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования Южно-Уральский государственный аграрный  
университет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура  
по специальности среднего профессионального образования естественнонаучного  
профиля: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров,  
разработана на основе: Федерального государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства  
образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы  
общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным  
государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития  
образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05  
Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, в соответствии с  
требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 38.02.05 **Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.**

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.05 **Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.**

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь

- повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;
- готовиться к профессиональной деятельности;
- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных мероприятиях;
- формировать здоровый образ жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

Максимальная учебная нагрузка - 236 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 12 часов;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося – 224 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****ОГСЭ.04 Физическая культура****2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
теоретические	<b>12</b>
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>224</b>
Промежуточная аттестация в форме	<b>зачета</b>

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

Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Тема 1.</b> <b>Социальное значение физической культуры и спорта.</b>	1	Содержание учебного материала		
		1.Физическая культура – часть общей культуры общества. 2. Спорт – специфическая форма культуры. 3.Физическое образование – обучение человека двигательным умениям и навыкам».	2	
<b>Тема 2.</b> <b>Основные принципы физических тренировок</b>		Содержание учебного материала	2	
	2	1. Рациональная физическая активность.		1
		2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу.		
		3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.		
	Лабораторные работы	не предусмотрен о		
	Практическое занятие	не предусмотрен о		

		Контрольные работы	не предусмотрен о	
		Самостоятельная работа обучающихся « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	60	
<b>Тема 3. Организм человека как единая биологическая система</b>	<b>3</b>	Содержание учебного материала	2	1
		1. Строение тела человека.		
		2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.		
		Лабораторные работы	не предусмотрен о	
		Практические занятия	не предусмотрен о	
		Контрольные работы	не предусмотрен о	
Самостоятельная работа обучающихся Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	50			
<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа</b>			<b>Объем часов</b>	<b>Уровень</b>

обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)			освоения	
1	2		3	4
<b>Тема 4.</b> <b>Физиологические основы двигательной активности.</b>	4	Содержание учебного материала	2	
		1. Органы и системы человеческого организма.		2
		2. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения.		
		3. 4 типа темперамента.		
		4. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
Практическое занятие	не предусмотрено			
Контрольные работы	не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей».	60			
		Содержание учебного материала		

<b>физических качеств человека.</b>	1.	Физические упражнения.		2	
	2.	Режим труда, отдыха, сна и питания			
	Лабораторные работы		не предусмотрен о		
	Практическое занятие		не предусмотрен о		
	Контрольные работы		не предусмотрен о		
Самостоятельная работа обучающихся «Здоровый образ жизни и спорт».		14			
Самостоятельная работа обучающихся		40			
<b>Тема 6. Гигиена и её основные задачи.</b>	Самостоятельная работа обучающихся			3	
		Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.			
	Практическое занятие		не предусмотрен о		
	Контрольные работы		не предусмотрен о		

<b>Тема 7. Рациональное питание – залог долголетия и физической активности.</b>	<b>6</b>	Содержание учебного материала	<i>2</i>	<i>1</i>
		Рациональное питание. Борьба с вредными привычками. Пропаганда здорового образа жизни Здоровый образ жизни и правильное питание		
Всего часов			<i>236</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета № 206; мастерские и лаборатория не требуются.

Оборудование учебного кабинета: DVD- диски с видеороликами, раздаточный материал, тесты

Технические средства обучения: телевизор, DVD- плеер, мультимедийная установка

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

*Основная*

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

*Дополнительная*

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна..— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>.

### 3.3 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятия	
	Урок	ПЗ, семинар
Работа в малых группах	-	-
Анализ конкретных ситуаций	2	-
Учебные дискуссии	2	-
Обобщающие и структурно-логические таблицы, схемы, опорные конспекты	2	-

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения домашней контрольной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;	Наблюдение собеседование зачет тестирование
- готовиться к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	

<p>- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных мероприятиях;</p> <p>- формировать здоровый образ жизни</p> <p>Знания:</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>тестирование</p> <p>собеседование</p> <p>зачет</p>
---	---