


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДЕНО


Председатель учебно-методической комиссии
БГМТ-филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Вандышев Ю.В..

« 4 » февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.05 Агрономия

Форма обучения очная

Срок получения образования по ОП 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.05 Агротехнология утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации 13.07.2021., приказ № 444 (ред.от 03.07.2024) и зарегистрированный в Минюст России 17.08.2021г., № 64664

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки -168 часов

Всего учебной нагрузки – 168 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

Личностные результаты реализации программы воспитания

Код	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной нагрузки	168	38	42	16	24	24	24
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	168	38	42	16	24	24	24
В том числе:							
лекции, уроки	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	168	38	42	16	24	24	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестре							

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Легкая атлетика		18		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Объяснение инструкций по внешнему виду, спортивной формы одежды, безопасное поведение на различных спортивных видах в урочное и внеурочное время.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2
Тема 1.2 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.4 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.5 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.6 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.7 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 1.8 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.9 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 2 Гимнастика		16		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2...», 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел3 Спортивные игры		36		

Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация- 3 семестр- дифференцированный зачет				
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.4 Техника нападающего удара	Разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.5 Баскетбол	Стойка баскетболиста.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Стойка и перемещение игрока с мячом	Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.9 Футбол.	Разминка для ног .	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плече в плечо. Передвижение и	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

	прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.			
Тема 3.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразные удары, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 4 Виды спорта по выбору		10		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -4 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		80		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения

1	2	3	4	5
Раздел 5 Легкая атлетика		8		
Тема 5.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 6 Гимнастика		8		
Тема 6.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2...», 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад,	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

длинный кувырок.					
Тема 6.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушагат.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 6.4 Упражнения для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 6.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 6.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 6.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 6.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Промежуточная аттестация -4 семестр-дифференцированный зачет.					
Раздел 7		20			
Спортивные игры					
Тема 7.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 7.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 7.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 7.4 Техника нападающего удара	Разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	

Тема 7.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Прием мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плече в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразные ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 8 Виды спорта по выбору:		4		

Тема 8.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -5 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		40		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел9 Легкая атлетика		12		
Тема 9.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.3 Передача	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение	2	ОК08 ЛР 1-6,8-	1,2,3

эстафетной палочки.	упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом		10, 12, 14	
Тема 9.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 10 Гимнастика		12		
Тема 10.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушаг.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушаг.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.4 Упражнения для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -7 семестр-дифференцированный зачет				
Раздел 11 Спортивные игры		12		
Тема 11.1 Волейбол. Совершенствование техники владения	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

волейбольным мячом.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.				
Тема 11.2 Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 11.3 Футбол. Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразные удары, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Раздел 12 Виды спорта по выбору:		12			
Тема 12.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 12.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 12.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Тема 12.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	4	ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3	
Промежуточная аттестация -8 семестр-дифференцированный зачет					
Всего		48			

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Мячи бадминтонные -2 шт., мячи волейбольные-10 шт., мячи баскетбольные -5 шт., мячи футбольные-3 шт., скакалки-8 шт., теннисные столы-2 шт., теннисные шары-11 шт., теннисные ракетки- 4 шт., гимнастические маты-11 шт., гранаты -7 шт.; волейбольные сетки-1 шт., баскетбольные корзины-2 шт., гири- 4шт.; гимнастическая перекладина -2 шт.; гимнастический мост-2 шт.; гимнастический «Козел» -1 шт.; велосипед -1 шт., канат-1 шт.

игровое поле с воротами – 1, беговая дорожка- 315 м, гимнастическая перекладина – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., яма для прыжков.

Помещение для самостоятельной работы : стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет

3.2 Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/138338>

Сидоров, Д. Г. Техника безопасности на занятиях : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 37 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/148933>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145712>

Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
- основы здорового образа жизни	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 13.07.2021г., приказ № 444 (ред.от 03.07.2024) и зарегистрированным в Минюсте России 17.08.2021 г. N 64664

Разработал: _____ 
подпись Полторацкий А.С.


Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 5 от «02» 02 2026 г.

Председатель ПЦК _____ 
подпись Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 4 от «04» 02 2026 г.

Председатель учебно-методической комиссии _____ 
подпись Вандышев Ю.В.