

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



УТВЕРЖДЕНО

Ю.В. Вандышев

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

« 4 » *февраля* 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции

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

СГ.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 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации 16 августа 2024 г., приказ № 581 и зарегистрированным в Минюсте России 17 сентября 2024 г. N 79491.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный 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 -192 часов

Самостоятельная учебная работа-6 часа

Лекции – 2 часа

Всего учебной нагрузки – 174 часа

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 | 192 | 32 | 48 | 24 | 36 | 20 | 32 |
| Самостоятельная учебная работа | 6 | 2 | - | 2 | 2 | - | - |
| Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | 184 | 30 | 48 | 22 | 34 | 20 | 32 |
| В том числе: | | | | | | | |
| лекции, уроки | 2 | 2 | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 184 | 28 | 48 | 22 | 34 | 20 | 32 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестре | | | | | | | |

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 1 Легкая атлетика | | 18 | | |
| <i>Лекция.</i> Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культурой. | 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 |
| 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. | 1 | 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. | 1 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение техники: спортивная ходьба; специальные беговые, специальные прыжковые упражнения; стартовые положения. | | | | |
| Раздел 2 | | | | |
| Гимнастика | | | | |
| 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. | 1 | 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) | 1 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |

Промежуточная аттестация- 3 семестр- дифференцированный зачет

| Раздел3 | | 36 | | |
|--|---|----|--------------------------|-------|
| Спортивные игры | | 2 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| 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 |
| 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 оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу. | 4 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Тема 3.5 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 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. | Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических 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- | 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. | | 10, 12, 14 | |
| Тема 3.10 Остановка и обработка мяча. | Остановка мяча грудью, ногой, перевод мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороны стопы. | 4 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| 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. Разнообразие ударов, 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 | | 12 | | |
| 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) | 4 | 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 | | 14 | | |
| 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 | 2 | 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. | 2 | 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»). | 2 | 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. | 2 | 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 |
| Самостоятельная работа. Выполнение техники: спортивная ходьба; специальные беговые, специальные прыжковые упражнения; стартовые положения. | | 2 | | |
| Раздел 6 Гимнастика | | 10 | | |
| Тема 6.1 | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1- | 1 | ОК08 ЛР 1-6,8- | 1,2,3 |

| | | | |
|--|---|--------------------------|-------|
| Гимнастика. Строевые упражнения. | 4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне. | 10, 12, 14 | |
| Тема 6.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Тема 6.3 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. | 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 максимальным количеством повторений за 1 мин. | 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. | 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. | 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. | 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) | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация -4 семестр-дифференцированный зачет. | | | |
| Раздел 7 | | | |
| 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. | 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. | 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, «крючком» 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. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. | 2 | 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 плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы. | 2 | 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. | 2 | 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. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук. | 2 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Самостоятельная работа. | Разминка в спортивных играх. Судейство в спортивных играх | 2 | | |
| Раздел 8 Виды спорта по выбору: | | 10 | | |
| Тема 8.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Тема 8.2 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 8.3 7 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении) | 2 | 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) | 4 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация -5 семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Всего | | 60 | | |

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 | | 10 | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|--------------------------|-------|
| 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. | 2 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| Тема 9.3 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 | 2 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| 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 | | 10 | | |
| Тема 10.1 Гимнастика. Строевые упражнения. | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 считайся». 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. | 2 | 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, 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 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 | | 12 | | |
| Спортивные игры | | | | |
| Тема 11.1 Волейбол. 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. | 4 | ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14 | 1,2,3 |
| 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 броска мяча 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. Разнообразие ударов, 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: | | 20 | | |
| Тема 12.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 4 | 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. | 4 | 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 | | 52 | |

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 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 16 августа 2024 г., приказ № 581 и зарегистрированным в Минюсте России 17 сентября 2024 г. N 79491

Разработал:  Полторацкий А.С.
подпись

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

Протокол № 5 от «02» 02 2026 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 4 от «04» 02 2026 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Вандышев Ю.В.
подпись