

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»**

Факультет среднего профессионального образования

Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СПО
доцент, А.Х. Тагузлов



« 27 » 05 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

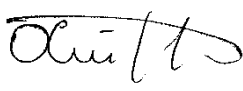
Программа подготовки на базе – **основного общего образования**

Курс обучения – **3 г.10 мес.**

Семестр – **1,2**

Форма обучения - очная

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2022 г. № 341, по специальности: 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

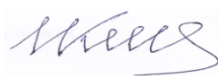
Разработчик:  О.Х. Шамурзаев

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 10 от 27.04.2026 г.

в.ф. зав.кафедрой

к.ф.н., доцент



И.Р. Гучапшева

Председатель ПС факультета СПО

К.э.н., доцент



А.Х. Тагузлов

Протокол №7 от 29.04.2026 г.

Согласовано 26.04.2026г.

Руководитель центра образования и культуры – директор научной библиотеки

профессор



Б.Б. Уянаев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.08 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья».

1.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося: 94 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов,
включая:

Самостоятельная работа – 16 часов;

Практических занятий – 62 часов;

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов			
	Всего	1 семестр	2 семестр	Самост. работа
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	94	34	60	16
в том числе:				-
лекции	16	8	8	-
практические занятия	62	24	38	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16	2	14	16
Промежуточная аттестация - зачет	2	-	2	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.08 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
1 курс (I-семестр 34 ч.)		34/2
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20/2
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	8
	Теоретическое занятие	8
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	8
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.	
	Средства профилактики перенапряжения, стресса	
Тема 2. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	
Тема 4. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4

	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств	2
Тема 5. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2
Тема 6. Метание мяча	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		14
Тема 7. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2
Тема 8. Передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2
Тема 9. Ведения мяча	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2
Тема 10. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	4

	Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	
Тема 11. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4
1 курс (II-семестр 60 ч.)		38 /14
Раздел 3. Гимнастика		12/2
Тема 12. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материал	8
	Теоретическое занятия	8
	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8
Тема 13. Упражнения общефизической подготовки	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2
Тема 14. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1
Раздел 4. Бадминтон		12/8
Тема 15. Техника приема	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2

	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волеу техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2
Тема 16. Тактика игры	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа	4
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4
Тема 17. Подвижные игры	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа	4
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона Техника безопасности на занятиях бадминтоном	4
Тема 18. Освоение техники	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами бадминтона	2
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		14/4
Тема 19. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 20. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2
Тема 21. Подвижные игры с элементами	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2

волейбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2
Тема 22. Подачи.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.	2
	Совершенствование выполнения подач избранным способом.	2
Тема 23. Подачи.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа	4
	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.	4
	Совершенствование выполнения подач избранным способом.	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		8
Тема 24. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000,2000,3000 метров на время	4
Тема 25. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2
Тема 26. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2
Дифференцированный зачет		2
Всего:		94

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч волейбольный игровой и соревновательный массовый, сетка волейбольная, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусok отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/495182>

3.2.1. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- **ЭБС «Издательства Лань»**
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»
ООО «Издательство Лань».
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- **ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».**
Общеобразовательные предметы»
ООО «ЭБС Лань».
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год (работает до 1 сентября)
<http://e.lanbook.com/>
- **Сетевая электронная библиотека**
ООО «ЭБС ЛАНЬ»
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный
<http://e.lanbook.com/>
<http://seb.e.lanbook.com/>
- **ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть**
ООО «Директ-Медиа»
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год
<http://biblioclub.ru>
- **ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО**
ООО «Электронное издательство Юрайт»
Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год
<https://urait.ru/>
- **Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)**

ООО Научная электронная библиотека.

Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год

<http://elibrary.ru>

- **Антиплагиат.ВУЗ 5.0**

Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»

АО «Антиплагиат»

Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

3.3. Перечень лицензионного и свободно-распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

3.3.1 Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office Professional Plus 2013, 2010, 2007 лицензионное соглашение № V2058769

Microsoft Windows 8.1, 8, 10 Vista лицензионное соглашение № V2058769

Microsoft Windows Server 2008R2 лицензионное соглашение № V2058769

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат лицензионный договор №8438 от 16.05.24г.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26FE-180912-140403-3-1306

Интернет-ресурсы свободного доступа

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Система «Антиплагиат»	www.antipolagiat.ru
Справочно-правовая система ГАРАНТ.	http://www.garant.ru;
Консультат Плюс.	http://www.consultant.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.