

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
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



---

« 30 » 04 2026г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**35.02.05 Агрономия**

Квалификация - **агроном**

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

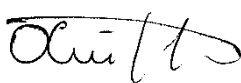
Курс обучения – **1,2.**

Семестр – **1,2,3,4**

**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 13 июля 2021 г. № 444, по специальности: 35.02.05 Агрономия.

Разработчик:



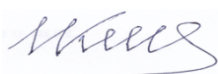
О.Х. Шамурзаев

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 10 от 27.04.2026 г.

в.ф. зав.кафедрой

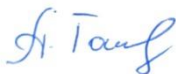
к.ф.н., доцент



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                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 35.02.05 Агрономия.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена.

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК 8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### **личностных:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек:

курения, употребления, алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>176</b>           |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>130</b>           |
| <b>в т. ч.:</b>                                           |                      |
| <b>теоретическое обучение</b>                             | <b>-</b>             |
| <b>практические занятия</b>                               | <b>130</b>           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                             | <b>46</b>            |
| <b>Промежуточная аттестация (диф.зачет, зачеты)</b>       |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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                                                                     |
| <b>1 Курс (1- семестр 30ч.)</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>15/15</b>                                                          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10/10</b>                                                          |
| Тема 1. Физическая культура в режиме трудового дня | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>                                                              |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                              |
|                                                    | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения | 2                                                                     |
| Тема 2. Бег на короткие дистанции.                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |
|                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>                                                              |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                              |
|                                                    | Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.                                                                              | 2                                                                     |
| Тема 3. Бег на длинные дистанции                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |
|                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>                                                              |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                              |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                              | Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.                                               | 4          |
| Тема 4. Челночный бег                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |
|                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |
|                                              | Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 2          |
|                                              | Проведение подвижной игры с элементами л/а                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| Тема 5. Прыжки в длину.                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |
|                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |
|                                              | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                        | 2          |
| Тема 6. Кроссовая подготовка                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |
|                                              | Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                                                                                                            | 2          |
|                                              | Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2          |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>5/5</b> |
| Тема 7. Бросок в корзину                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |
|                                              | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                                                                                                                 | 2          |
| Тема 8. Индивидуальные,                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |



|                                                        |                                                                                                                                                                             |              |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| групповые и командные действия                         | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра. | 2            |
| Тема 9.<br>Техника нападения.                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |              |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | <b>3</b>     |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | <b>3</b>     |
|                                                        | 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.                                                                   | 2            |
|                                                        | 2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.                                                                                                       | 1            |
| <b>1 курс (2-семестр 38ч.)</b>                         |                                                                                                                                                                             | <b>22/16</b> |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                            |                                                                                                                                                                             | <b>8/8</b>   |
| Тема 10.<br>ФК в<br>общекультурной и                   | <b>Содержание учебного материал</b>                                                                                                                                         |              |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | <b>2</b>     |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | <b>2</b>     |
|                                                        | ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                                                                                                                | 2            |
| профессиональной подготовке студентов.                 |                                                                                                                                                                             |              |
| Тема 11.<br>Упражнения<br>общефизической<br>подготовки | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |              |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | <b>2</b>     |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | <b>2</b>     |
|                                                        | Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.          | 2            |
| Тема 12. Стрейтчинг                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                        |              |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                 | <b>4</b>     |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | <b>4</b>     |
|                                                        | Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.               | 2            |
|                                                        | Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                                          | 2            |
| <b>Раздел 4. Бадминтон</b>                             |                                                                                                                                                                             | <b>14/8</b>  |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Тема 13.<br>Техника приема       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |
|                                  | Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                             | 4            |
| Тема 14.<br>Тактика игры         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>     |
|                                  | Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения<br>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам                                                                                                    | 4            |
| Тема 15. Подвижные игры          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>     |
|                                  | Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона<br>Техника безопасности на занятиях бадминтоном                                                                                                                                                          | 4            |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
| Тема 16.<br>Освоение техники     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>     |
|                                  | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности<br>Развитие физических способностей средствами бадминтона | 4            |
| <b>2 курс (3- семестр 52ч.)</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>30/22</b> |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16/10</b> |
| Тема 17.<br>Профессионально-     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>     |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>     |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| прикладная физическая подготовка   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                            | 2 |
|                                    | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств | 2 |
| Тема 18. Бег на короткие дистанции | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                    | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.                                                      | 2 |
| Тема 19. Кроссовая подготовка      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                    | Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                          | 1 |
|                                    | Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| Тема 20. Прыжки в длину.           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                    | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                      | 2 |
| Тема 21. Эстафетный бег            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                    | Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                        | 2 |
| Тема 22. Подвижные игры и эстафеты | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                             | 2 |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                       | Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | 2            |
| Тема 23.<br>Марш-бросок                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |
|                                                                       | Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.                                                                                                                                                                  | 2            |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>14/12</b> |
| Тема 24.<br>Совершенствование индивидуального технического мастерства | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>     |
|                                                                       | Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх                                                                                                                                        | 2            |
| Тема 25.<br>Совершенствование групповых,                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>     |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>     |
|                                                                       | Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с                                                                                                                                                               | 2            |
| командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.  | внезапным изменением направления рывком, финтом.                                                                                                                                                                                         |              |
|                                                                       | Добивание мяча после отскока от щита или корзины.                                                                                                                                                                                        | 2            |
|                                                                       | Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.                                                                                                                                                   | 2            |
| Тема 26. Штрафной бросок                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>     |
|                                                                       | Совершенствование техники штрафного броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                    | 2            |
| Тема 27.<br>Индивидуальные, групповые и командные действия            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>     |
|                                                                       | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                                              | 2            |

|                                                 |                                                                                                                                                                                   |              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>2 курс (4- семестр 48ч.)</b>                 |                                                                                                                                                                                   | <b>26/22</b> |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)</b>     |                                                                                                                                                                                   | <b>14/14</b> |
| Тема 28. Техника игры в волейбол                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>4</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>4</b>     |
|                                                 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 4            |
| Тема 29.<br>Двухсторонняя игра.                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>4</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>4</b>     |
|                                                 | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                           | 4            |
| Тема 30. Подвижные игры с элементами волейбола. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>2</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>     |
|                                                 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».              | 2            |
| Тема 31.<br>Подачи.                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>2</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>     |
|                                                 | Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.                                                                                                            | 2            |
|                                                 | Совершенствование выполнения подач избранным способом.                                                                                                                            |              |
| Тема 32.<br>Подачи.                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>2</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>     |
|                                                 | Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.                                                                                                            | 2            |
|                                                 | Совершенствование выполнения подач избранным способом.                                                                                                                            |              |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                |                                                                                                                                                                                   | <b>12/8</b>  |
| Тема 33. Бег на средние и длинные дистанции     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              |              |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                       | <b>4</b>     |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                     | <b>4</b>     |

|                                                      |                                                                                                                                                                                               |            |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                      | 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 34. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |            |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                   | <b>4</b>   |
|                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                 | <b>2</b>   |
|                                                      | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                 | 4          |
| Тема 35. Прыжки в длину.                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |            |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                   | <b>4</b>   |
|                                                      | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                 | <b>2</b>   |
|                                                      | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                          | 4          |
| <b>Зачет с оценкой</b>                               |                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>   |
| <b>Всего:</b>                                        |                                                                                                                                                                                               | <b>168</b> |

### **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:**

брусек 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>

##### Дополнительная 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- — 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                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://www.edu.ru/index.php">«Российское образование» - федеральный портал</a> | <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a> |
| Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»                 | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>             |
| Система «Антиплагиат»                                                                   | <a href="http://www.antipolagiat.ru">www.antipolagiat.ru</a>          |
| Справочно-правовая система ГАРАНТ.                                                      | <a href="http://www.garant.ru;">http://www.garant.ru;</a>             |
| Консультат Плюс.                                                                        | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru.</a>      |

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

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