

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 Физическая культура**

**Специальность** 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

**Форма обучения** очная

**Срок получения СПО по ППССЗ** 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2025 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

*Указать пункт изменения*

СТАЛО

*Указать пункт изменения и краткую характеристику*

Основание: решение заседания ПЦК от «\_\_\_» №\_\_\_ протокола

*дата*

*подпись*

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура»**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

#### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Учебная дисциплина «физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

Общий объем образовательной программы 100 часов, в том числе:

Работа во взаимодействии с преподавателем 88 часов (семинарские занятия 88 часов);

самостоятельной работы 12 часов.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения программы дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>	<i>3 сем.</i>	<i>4 сем.</i>	<i>5 сем.</i>	<i>6 сем.</i>
<b>Общий объем образовательной программы</b>	100	28	38	22	12
<b>Работа во взаимодействии с преподавателем</b>	88	26	34	18	10
в том числе:					
Практические занятие	88	26	34	18	10
Самостоятельная работа	12	2	4	4	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция			
1	2	3	4			
<b>3 семестр, практические занятия – 26 часов, самостоятельная работа – 2 часа</b>						
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>						
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сколиозе, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	4 4 4 6 6	OK 08			
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.					
	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.					
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>					
	<b>4 семестр, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 4 часа</b>					

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		2	OK 08
	Подвижные игры различной интенсивности		4	
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика. Бег	<b>Практическое занятие</b> Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме		4	OK 08
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий		4	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений		4	
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна		4	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		4	
<b>Тема 2.3</b> Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	<b>Практическое занятие</b> Выполнение специальных упражнений прыгуна.		2	OK 08
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.		4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.		4	
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>		2	
	<b>5 семестр</b> , практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 4 часа			
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и	<b>Практическое занятие</b> Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).		2	OK 08

судейства	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	4	
<b>Тема 3.2</b> Техника владения мячом	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	4	
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка отвлекающих движений при бросках.	4	
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	2	
<b>6 семестр, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 2 часа</b>			
<b>Тема 3.3</b> Техника игры в защите	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков.	2	
	Техника владения мячом		
	Учебная игра		
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в нападение	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Изучение техники игры по сеткой	2	
	Учебная игра	2	
<b>Тема 3.5</b> Тактика игры в защите	<b>Практическое занятие</b>		OK 04
	Действия игроков на приеме. Двухсторонняя игра на счет.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	2	
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс:

- оборудование: аэрохоккей, бадминтон, баскетбольные корзины, баскетбольные мячи, биллиард, волейбольные сетки, волейбольные мячи, гантели разборные, гимнастические лавки, гимнастическая перекладина, гири, дартс, дорожки беговые, канат, клюшки, ковер борцовский, коньки, лыжи пластиковые, маты гимнастические, мячи для минифутбола, мячи набивные, обручи, ракетки, плюшки, скалодром, стойка, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные мячи, тренажер, шахматы, шашки, штанга

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

##### **Дополнительная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

**Современные профессиональные базы данных и  
информационные справочные  
системы**

1. ЭБС Издательства «Лань», [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

2. ЭБС Юрайт, <https://urait.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1.	2.
<b>умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка результатов выполнения комплекса упражнений, тестирование физических качеств
<b>знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	оценка результатов тестирования физической подготовленности обучающихся по видам спорта
основы здорового образа жизни	

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденным Министерством Просвещения Российской Федерации 27 мая 2022 года, приказ № 368, и зарегистрированным в Министерстве России 30 июня 2022 года № 69089.

Разработчик:



А.П. Яковлев