

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

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.05 Физическая культура**

**Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 1 год 10 месяцев**

**Оренбург, 2025 г.**

## **ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**

№\_\_\_\_\_ и №\_\_\_\_\_ протокола заседания учебно-  
дата изменения

методической комиссии факультета СПО, \_\_ страницы с изменением

**БЫЛО**

**СТАЛО**

Основная литература:

1.

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

## **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 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

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

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

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

В результате освоения 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 126 часов, в том числе:

Работа во взаимодействии с преподавателем 122 часа (лекции 2 часа, практические занятия 120 часа);

Самостоятельная работа – 4 часа.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
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>1 сем.</i>	<i>2 сем.</i>	<i>3 сем.</i>	<i>4 сем.</i>
<b>Общий объем образовательной программы</b>	126	32	34	26	34
<b>Работа во взаимодействии с преподавателем</b>	122	32	34	24	32
в том числе:					
лекции	2	2			
практические занятия	120	30	34	24	32
Самостоятельная работа	4			2	2
<b>Форма промежуточной аттестации – зачет в 1,2,3,4 семестрах</b>					

## **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>1 семестр</b> , лекция – 2 часа, практические занятия – 30 часов			
<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	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p>	2	OK 08

	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
<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	2	
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика. Бег	<b>Практическое занятие</b> Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2	OK 08
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2	
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
<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. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2	

	Зачет	2	
<b>2 семестр, практические занятия – 34 часа</b>			
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и судейства	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).	2	
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	6	
<b>Тема 3.2</b> Техника владения мячом	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	4	
	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>Тема 3.3</b> Техника игры в защите	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом	2	
	Учебная игра	2	
<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 06
	Действия игроков на приеме. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	2	
	Двухсторонняя игра на счет.	2	
	Зачет	2	
<b>3 семестр практические занятия – 24 часа, самостоятельная работа – 2 часа</b>			

Раздел 4. Гимнастика			
<b>Тема 4.1</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практическое занятие</b>		
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	2	OK 08
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	2	
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	2	
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для воздействия на основные группы мышц	2	
	Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости	2	
	Воспитание выносливости и координации движений	2	
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	2	
<b>Тема 4.2</b> Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2	
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
<b>Тема 4.3</b> Акробатика. Вольные	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и самостраховки.	2	

упражнения	Выполнение комбинации вольных и акробатических упражнений.		<i>OK 08</i>
	Зачет	2	
<b>4 семестр</b> практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа – 2 часа			
<b>Тема 5.1</b> Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практическое занятие</b>  Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	4	<i>OK 08</i>
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2	
<b>Тема 5.2</b> Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практическое занятие</b>  Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	<i>OK 08</i>
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Контрольные нормативы	2	
<b>Тема 5.3</b> Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Практическое занятие</b>  Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2	<i>OK 08</i>
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение	2	

	поворотов: переступанием, упором, «плугом».		
<b>Раздел 6. Основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 6.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2	OK 08
<b>Тема 6.2</b> Лёгкая атлетика. Различные виды бега.	Выполнение упражнений на силу	2	
	<b>Практическое занятие</b>		OK 08
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2	
<b>Тема 6.3</b> Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	OK 08
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2	
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.		2	
<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>		2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>126</b>	

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

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

Спортивный зал:

- 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

Помещение для самостоятельной работы:

- количество посадочных мест – 24
- стол преподавателя – 1 шт.
- стул преподавателя – 1 шт.
- ученическая доска – 1 шт.
- монитор – 11 шт.
- системный блок – 11 шт.
- клавиатура – 11 шт.
- компьютерная мышь – 11 шт.
- сплит-система – 1 шт.
- технические средства обучения: пакет офисных приложений Microsoft

«OfficeStandard 2013Russian OLP NL AcademicEdition»

Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет:

- количество посадочных мест – 25
  - стол преподавателя – 1 шт.
  - стул преподавателя – 1 шт.
  - оборудование: переносной проектор ViewSonic – 1 шт., экран – 1 шт., монитор – 7 шт., системный блок – 7 шт., клавиатура – 7 шт., компьютерная мышь – 7 шт.
  - стеллаж – 2 шт.
  - сплит-система – 1 шт.
  - технические средства обучения: пакет офисных приложений Microsoft
- «OfficeStandard 2013Russian OLP NL AcademicEdition»

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

**Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

#### **Дополнительная литература:**

1. 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, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

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

1. ЭБС Издательства «Лань», [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
2. ЭБС Юрайт, [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль Зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль зачет
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме зачет

<b>Усвоенные знания:</b>	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме зачет
навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	Опрос Практическое применение в игровой форме зачет
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме зачет

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации 5 мая 2022 года, приказ № 309 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 09 июня 2022 года № 68818.

Разработчик  Гаршина.Н.Р.