



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодёжной политике, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования  
35.02.05 Агрономия

Квалификация  
Агроном

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 35.02.05 Агрономия.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу обязательной части основной образовательной программы по специальности СПО 35.02.05 Агрономия.

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

### **Цель:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

### **Знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся осваивают элементы **общих компетенций:**

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины достигаются **личностные результаты:**

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 19 Демонстрирующий навыки креативного мышления, применения нестандартных методов в решении возникающих проблем

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	168
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	168
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
<b>в том числе:</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой		
	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	<b>2</b>	
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений.	2	
	- Строевые приемы на месте.		
	-Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.		
	-Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.		
	-Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.		
	-Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	-Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.		
	-Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.	2	
	-Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	-Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.		
-Техника ОРУ.	2		
-Освоение отдельного способ проведения ОРУ.			
-Поточный способ проведения ОРУ.			

	-Ознакомление с техникой акробатических упражнений. -Изучение техники акробатических упражнений. -Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	2. Различные игры разной интенсивности.	4	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>20</b>	
	-Отработка техники низкого старта. -Бег на короткие дистанции. -Техника стартового разбега. -Совершенствование техники низкого старта. -Техника финиширования.	2	
	-Совершенствование техники бега на короткие дистанции. -Обучение техники эстафетного бега 4x100м -Совершенствование техники эстафетного бега.	6	
	-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
	-Кроссовая подготовка.	6	
	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала. Баскетбол</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Ловля и передача мяча, -Ведение, -Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. -Техника безопасности игры. -Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>20</b>	
	-Отработка действия без мяча: стойки, перемещения. -Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	4 4	

-Совершенствование игровых приемов. -Техника штрафных бросков.	6	
-Взаимодействия игроков. -Учебная игра.	6	
<b>Содержание учебного материала. Волейбол</b>	<b>26</b>	
Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приеммяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		ОК 08 ЛР 9,12,19
<b>Тематика практических занятий</b>	<b>26</b>	
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	6	
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
Изучение и отработка техники нижней подачи.	4	
Двусторонняя игра	8	
Тактические действия в игре	8	
<b>Содержание учебного материала. Мини-футбол</b>	<b>20</b>	
Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		ОК 08 ЛР 9,12,19
<b>Тематика практических занятий</b>	<b>20</b>	
- разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:		
-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.	2	
-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		
-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		
-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	10	

	- сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	- индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивными играм.	2	
	<b>Содержание учебного материала. Настольный теннис</b>	<b>14</b>	
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		ОК 08 ЛР 9,12,19
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	4	
	тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	8	
	выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала. Строевые упражнения</b>	<b>18</b>	
	Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.		ОК 08 ЛР 9,12,19
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	4	
	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	4	



	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	4	
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
<b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Общая физическая подготовка		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	2	
	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	
	Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/.	2	
	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/, - подтягивания на перекладине /ю/, - отжимания в упоре лежа,	2	
	- упражнения в тренажерном зале	2	
<b>Тема 2.6 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	4	
	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема	4	
	Освоение техники прыжков с трамплина	4	
	Участие в соревнованиях	4	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9,12,19
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных		

<p>умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>168</b>

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

#### **3.1 Образовательные технологии**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» применяются следующие образовательные технологии:

- проблемное обучение;
- дифференцированное обучение;
- проектные методы обучения;
- исследовательские методы обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала должно обеспечивать все виды физической подготовки, согласно рабочей программе.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Издательство Юрайт, 2017.

Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Дополнительные издания

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спорт в школе». Электронная версия <https://1сентября.рф>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения устного опроса, тестирования.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных	-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Дифференцированный зачет

<p>функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p>	
<p><b>знания:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; способы реализации собственно развития.</p>	<p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Дифференцированный зачет</p>