

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор

Дата подписания: 38.10.2026 08:52:00

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и

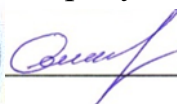
инженерии имени Н.И. Вавилова»

Пугачевский филиал

Утверждаю

Директор Пугачёвского филиала



 /Семенова О.Н./

«25» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Специальность	35.02.17 Агромелиорация
Квалификация выпускника	техник
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев на базе основного общего образования
Форма обучения	Очная

Программа учебной дисциплины **СГ. 04 Физическая культура** разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35.02.17 Агромелиорация;
- примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
- образовательной программы (в дальнейшем - ОП) по специальности 35.02.17 Агромелиорация;
- учебного плана по специальности 35.02.17 Агромелиорация;
- рабочей программы воспитания по специальности 35.02.17 Агромелиорация.

Организация-разработчик: Пугачёвский гидромелиоративный техникум имени В. И. Чапаева – филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчик: Артемова Д.С.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии мелиоративных и землеустроительных дисциплин

Протокол № 7 от «24» февраля 2026 г

Председатель цикловой комиссии



/Янгальчина И. А./

Рекомендовано методическим Советом филиала к использованию в учебном процессе
Протокол № 4 от «25» февраля 2026 г.

Председатель методического совета



/Семенова О. Н./

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете филиала
Протокол № 4 от «25» февраля 2026 г.

Председатель педагогического совета



/Семенова О. Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.17 Агромелиорация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний агронома (пояснично-крестцовый отдел, суставы, сердечно-сосудистая система); - проводить производственную гимнастику в течение рабочего дня (вводная, физкультпаузы); - оценивать свою физическую подготовленность и динамику изменений; - использовать закаливающие процедуры, дыхательные практики для адаптации к сезонным нагрузкам; - поддерживать уровень физической формы, достаточный для выполнения профессиональных обязанностей (выносливость, сила, координация) 	<ul style="list-style-type: none"> - научные основы влияния физических упражнений на организм человека; - методы контроля физического состояния (тесты, индексы, функциональные пробы); - средства и методы физической культуры, применяемые в профессиональной деятельности; - основы гигиены, режима труда и отдыха, рационального питания при сельскохозяйственных работах; - критерии оценки уровня физической подготовленности - (ГТО, отраслевые нормативы)
-------	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
В т. ч. в форме практической подготовки	118
В т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	110
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация- Зачет – 3,5 семестр Дифференцированный зачет (зачет с оценкой) 4,6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста.	2	
	2. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	
	3. Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	24	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	1.1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	1.2 Общие развивающие упражнения	2	
	2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	2.2 Низкий старт. Бег 100 м	2	
	3.1 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	4.1 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	4.2 Бег 2000-3000 м	2	
	5.1 Воспитание скоростной выносливости, комплекс упражнений.	2	
	5.2 Высокий старт. Бег 500-1000 м		

		2	
	6.1 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м	2	
	6.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	
	7.1 Полоса препятствий	2	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места» Отработка техники прыжка в длину с места	2	
	2.1Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Бег 100 м. 2.2Прыжок в длину с места контроль результата	2 2	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Практическое занятие. Изучение техники эстафетного бега. «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	2	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты» Комплекс ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты". Равномерный бег на дистанции 800 м	2	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Баскетбол. Правила игры. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2	
	2.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника передачи мяча	2	
	3. Игровые упражнения с ведением, передачей и ловлей мяча. 4.Совершенствование бросков мяча с места и в движении	2 2	

Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. 2. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Упражнения на развитие игровых навыков	2 2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите..Упражнения в парах 2х2	2	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении..Упражнения в тройках 3х3	2	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1.Комплекс упражнений на развитие игровых навыков. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	2.Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра, отработка техники.	2	
	3. Учебная игра. Судейство. Контроль умений.	2	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Правила игры. Игровые упражнения в парах. Изучение техники перемещений, стоек и прыжков. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	2. Упражнения, направленные на развитие игровых навыков. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1.Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Совершенствования техники нижней подачи мяча. Совершенствования техники верхней подачи мяча. Совершенствования техники боковой подачи мяча. Расстановка игроков.	2	

Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Нападающий удар, изучение техники. Упражнения на развитие игровых навыков Совершенствование техники видов нападающего удара	2	
	3. Виды блокирования, изучение техники. Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Игровые упражнения.	2	
	2. Тестирование в выполнении технических приемов. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Тактика защиты, индивидуальные и групповые тактические действия.	2	
	2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. Расстановка игроков. Учебная двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений ориентированных на развитие гибкости, координации движения, силы и равновесия.	2	
	2.Упражнения на перекладине. Контроль результатов.	2	
	3. Акробатические упражнения. Равновесия, кувырки вперед, назад.	2	
	4 . Акробатика- контроль умений. Кувырок вперед, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре и соскок махом назад.	2	
	5. Упражнения на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 6. Лазанье по канату. Изучение техники лазанья по канату в три приема.	2	
Тема 4.2.	Содержание	14	

Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	В том числе практических и лабораторных занятий	14	ОК 04, ОК 08
	1. ОФП. Техника выполнения упражнений с гантелями, штангой. Выполнение упражнений с собственным весом.	2	
	2. ОФП. Упражнения на блочных силовых тренажёрах. Методы регулирования нагрузки, примеры упражнений. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	
	3. ОФП. Методика развития силовых качеств. Круговая тренировка.	2	
	4. ОФП. Развитие силовых качеств с использованием круговой тренировки. Комплекс упражнений для круговой тренировки. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	
	5. ОФП. Упражнения с отягощением, гантелями, гириями, штангой. Комплекс упражнений с отягощением, совершенствование техники выполнения. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	
	6. ОФП. Выполнение упражнений с использованием новых видов оборудования. (фитбол) Комплекс упражнений с использованием фитбола.	2	
	7. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	
Тема 4.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Стретчинг	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Разбор основных упражнений на гибкость. Особенности техники выполнения упражнений.	2	
	2. Основные правила растягивания мышц и профилактика травм. Анатомический анализ упражнений на развитие гибкости	2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет, зачет с оценкой		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Спортивный зал)

Рабочее место преподавателя. Компьютер в комплекте.

Спортивный зал (гимнастический):

оборудование для силовых упражнений (гантели, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,

Спортивный зал (игровой):

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессиональной физической подготовке.

Лыжная база: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Стадион: футбольное поле 100х65 (650 м²), беговая дорожка 440 м (ширина 2 м), полоса препятствий (бревно спортивное, рукоход многоуровневый, лабиринт-змейка, турник, барьер для полосы препятствий, штанга (жим лежа, жим стоя), жим для пресса.

Лицензионное программное обеспечение:

1. **«P7-Офис».** Предоставление неисключительных прав на программное обеспечение «P7-Офис». Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов. Договор № ЦЗ-1К-033 от 21.12.2022 г. Срок действия договора: с 01.01.2023 г. Лицензия на 3 года с правом последующего бессрочного использования, для образовательных учреждений.

2. **Kaspersky Endpoint Security.** Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов. (антивирусное программное обеспечение). Договор № 6- 441/2025/КСП-170 от 22.12.2025 г. (01.01.2026 - 31.12.2026).

3.1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями..

3.2.1. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

3. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	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	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО