

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СПЦ.04 Физическая культура

Код и наименование специальности	35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
Профиль получаемого профессионального образования	Технологический
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения РФ от 14 апреля 2022 г. N 235
Год начала подготовки	2026
Форма обучения	очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППССЗ	3 года 10 месяцев
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Протокол №5 от 26 декабря 2025 г
Реквизиты приказа уполномоченного лица ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Приказ ректора ФГБОУ ВО Горский ГАУ от 26.12.2025 г. № 368/06
Номер по реестру ОП СПО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	ЭР-350216-2026

Владикавказ, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Связь с другими дисциплинами (модулями):

-изучение дисциплины рекомендуется проводить после освоения дисциплин Физическая культура, Биология, Основы безопасности жизнедеятельности общеобразовательного цикла;

-изучение дисциплины рекомендуется проводить одновременно с освоением Безопасности жизнедеятельности;

-результаты освоения курса СГЦ.04 Физическая культура являются основой изучения дисциплин на последующих этапах образовательного процесса, для дальнейшего профессионального роста.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующей общей компетенции: ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

#### 1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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;

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.6. Выполнять оперативное планирование работ по подготовке и эксплуатации сельскохозяйственной техники.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 227 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 53 часа;
- вариативная часть учебных циклов *ППССЗ*: 20 часов.

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Обяз. часть	Вариат. часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	227	207
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	227	20
в том числе:		
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*	*
практические занятия (если предусмотрено)	174	*
контрольные работы (если предусмотрено)	*	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	53	*
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	*	*
консультации	*	*
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 3-7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре.	*	*

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика		60	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	14	
	Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	4	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	4	
Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики бега		6	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	18	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	
	Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	4	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 13 Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	4	
Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		2	
Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики стартового разбега, финиширования		6	

Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	10	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	4	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики эстафетного бега	7	
	Практические занятия	16	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	4	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	4	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики переменного бега	8	
Раздел 2. Баскетбол		38	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	14	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	6	
	Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	8	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики приемов и передач мяча на месте и в движении	8	

Тема 2.3 Броски мяча	Техника броска баскетбольного мяча	4	ОК 03
	Практические занятия	8	ОК 04
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	ОК 05 ОК 06
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	ОК 08
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	10	ОК 03
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	10	ОК 04 ОК 05
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники тактических комбинаций	8	ОК 06 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		38	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Практические занятия	12	ОК 03 ОК 04
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	ОК 05 ОК 06
	Правила игры. Учебная игра.	6	ОК 08
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	8	ОК 03 ОК 04
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	ОК 05 ОК 06
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	ОК 08
Тема 3.3 Подачи мяча	Практические занятия	4	ОК 03 ОК 04 ОК 05
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	ОК 06 ОК 08
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	8	ОК 03 ОК 04
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	ОК 05 ОК 06
	Совершенствование техники видов блокирования	4	ОК 08

Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	2	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники и тактики защиты	8	
Раздел 4. Гимнастика		38	
Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Виды гимнастики	4	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	24	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс,	6	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося: Закрепление и совершенствование техники техники упражнений с предметами, со свободными весами	8	
Тема 4.2. Комплексы профессионально прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия	10	ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	10	
Всего:		227	

№ п/п	Знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
2	Уметь: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 1.4. Бег на средние дистанции	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
3	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Самостоятельное изучение вопросов	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
4	Уметь: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 4.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
5	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тема 4.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей
	Всего:		20	

Использование часов вариативной части ОП

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Дворец спорта, включающий:

- универсальный спортивный зал.
- плавательный бассейн (длина 50 м.):
- дорожки разделительные - 4 шт.,
- вышки - 3 и 5 м;
- теннисный зал.
- шахматный зал.
- стрелковый тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы  
Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>— Текст : электронный.

Дополнительная литература:

2. Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>— Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы, доступ к которым подтвержден договорами и возможен из научной библиотеки Горского ГАУ:

Электронно-библиотечные системы по подписке 2023-2024 уч. год

№ п/п	Название БД (пакета), производитель	Адрес сайта	Реквизиты договора	Срок оказания услуги
1.	Электронно-библиотечная система «Book» ООО «КноРус медиа»	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Договор № 18515629 от 12. 09. 2024г.	20.09.2024г. - 20 .09.2025г.
2.	Электронно-библиотечная система «Book» ООО	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Договор № 18520972 от 16 сентября 2025г.	20.09.2025г. - 20 .09.2026г.

	«КноРус медиа»			
3.	Электронно-библиотечная система «Лань» издательства «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Договор № 2-24/2024 от 06.12.2024г.	09.01.2025г. - 09.01.2026г.
4.	Электронно-библиотечная система «Лань» издательства «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Договор № 2-24/2025 от 28.11.2025г.	09.01.2026г. - 09.01.2027г.
5.	Электронно-библиотечная система «Лань» издательство «Просвещение»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Договор № 1-24/2024 от 21.05.2024г.	01.09.2024г. - 01.09.2025г.
6.	Электронно-библиотечная система «Лань» издательство «Просвещение»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Договор № 1-24/2025 от 12 мая 2025г.	01.09.2025г. - 01.09.2026г.

Программы лицензионного обеспечения:

Microsoft Office Standard

2007 Microsoft Windows 7

Антивирус Касперский

"Гарант" - информационно-правовое обеспечение

### 3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями

здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты (основные профессиональные и общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
--	---------------------------------------	----------------------------------

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>Понимание сути профессиональных задач. Применение методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества.</p>	<p>Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Применение навыков работать в команде и межличностных навыков взаимодействия. Понимание общих целей.</p>	<p>Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>Применение навыков Осуществления устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>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</p>	<p>Применение навыка гражданско-патриотической позиции. Применение методов постановки профессиональных целей и задач, их решения и оценки их эффективности и качества, мотивирования, организации и контроля работы.</p>	<p>Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>стандарты антикоррупционного поведения</p>		

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
---	---	---

#### 4.2. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на

подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.