

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

методист

Шлык Г.Г. Г.Г. Шлыкова

« 18 » июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

зав. отд. очн. формы обуч.

Грамотина А.С. А.С. Грамотина

« 18 » июня 2026 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**СГ.04 «Физическая культура»**

**по профессии 35.01.35. «Фермер»**

**2026-2029 годы обучения**

Разработчик:  
преподаватель  
Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

## Оглавление

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....</b>	<b>5</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Фермер»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК <sup>1</sup> (из ПООП соответствующей профессии)	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения»

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>32</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>32</b>
<b>в т. ч.:</b>	
лекции	2
практические занятия	28
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 3-4 семестр</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
<b>Основное содержание</b>			<b>2</b>	
<b>3 СЕМЕСТР – 16 ч. ( лекции – 2 ч., п/з – 13 ч., контроль – 1 ч.)</b>				
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2.	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	3.	<b>Практическое занятие №1</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы		Техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции. Финиширование		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	4.	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	ОК 04 ОК 08,
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	5.	<b>Практическое занятие №3</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	6.	<b>Практическое занятие №4</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	7.	<b>Практическое занятие №5</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	8.	<b>Практическое занятие №6</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ОК 04 ОК 08 <i>ПК</i>
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	9.	<b>Практическое занятие №7</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	10.	<b>Практическое занятие №8</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	11.	<b>Практическое занятие №9</b> Выполнение передачи мяча в парах	1	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	12.	<b>Практическое занятие №10</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2.</b>	13.	<b>Практическое занятие №11</b>	1	ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Передачи мяча. ОФП		Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>14.</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>15.</b>	<b>Практическое занятие №13</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Контроль</b>	<b>16</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>4 СЕМЕСТР – 16 ч. ( п/з – 15 ч., контроль – 1 ч.)</b>				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>17.</b>	<b>Практическое занятие №14</b> Отработка строевых приёмов	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>18.</b>	<b>Практическое занятие №15</b> Отработка техники акробатических упражнений	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт	<b>19.</b>	<b>Практическое занятие №16</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>20.</b>	<b>Практическое занятие №17</b> Выполнение комплекса ОРУ	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>				
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>21.</b>	<b>Практическое занятие №18</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	<b>1</b>	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>22.</b>	<b>Практическое занятие №19</b> Практическое занятие. Отработка подач	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>23.</b>	<b>Практическое занятие №20</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка<sup>2</sup></b>				
<b>Тема 9.1.</b> Лыжная подготовка	<b>24.</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>25.</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>26.</b>	<b>Практическое занятие №23</b>	<b>1</b>	ОК 04

<sup>2</sup> При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
		Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков		ОК 08
	<b>27.</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема.10.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>28.</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК
	<b>29</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>30</b>	<b>Практическое занятие №27</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>31</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Контроль</b>	<b>32</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>