Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарова Светлана Алексеевна
Должность: Начальник учебно-методического управления (выполняющий работу проректора по учебной работе, приказ от 31.07.2026 г. № 1242/Сб-ОС)
Дата подписания: 07.11.2026 11:37:49
Уникальный программный ключ:
9aed726184c9d856fbc60ca465caddb95b93824d

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор –
проректор по учебной работе
_____ Е.В. Хохлова
«05» июня 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для подготовки специалистов среднего звена

ФГОС СПО

Профессия/специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Курс 1,2
Семестр 1-4

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2026

Москва 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**20**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**22**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08	- 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	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	128
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
лекции, уроки	-
практические занятия	118
Самостоятельная работа	10
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры); дифференцированного зачета (6 семестр).	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	1	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		**22**		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 2-4 **Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.** Техника безопасности на занятия легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Обучение технике низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	1-2	ОК 08
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 5-7 **Техника бега на средние и длинные дистанции**.	6	1-2	ОК 08

	Обучение технике высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).			
Тема 2.3. **Прыжок в длину с места**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 8-9 Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	4	1-2	ОК 08
Тема 2.4. **Метание снарядов**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 10 **Техника метания гранаты** Обучение технике метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2	1-2	ОК 08
Тема 2.5. **Сдача контрольных нормативов**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 11-12 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки , 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с места.	4	1-2	ОК 08
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		**4**		
Тема 3.1. **Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 13-14 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	1-2	ОК 08
Промежуточная аттестация – Зачет		**2**		
4 семестр				
Раздел 4. Волейбол		**32**		
Тема 4.1.	**Содержание учебного материала**	**12**		

Техника игры в нападении и защите.	**Практическое занятие № 15-20** История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. **Техники игры в нападении** ***<u>Передача мяча:</u>*** ***1. Техника передачи мяча двумя руками сверху*** - обучение передачи мяча двумя руками сверху (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2. Техника передача назад, стоя спиной к цели*** - обучение передачи назад, стоя спиной к цели (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Подачи мяча:</u>*** ***1.Техника нижней прямой подачи*** - обучение нижней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Техника верхней прямой подачи*** - обучение верхней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника верхней боковой подачи*** - обучение верхней боковой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***4. Ознакомление техники подачи в прыжке*** - ознакомление с техникой обучение технике подачи в прыжке (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Атакующие удары:</u>*** ***1.Техника прямого атакующего удара*** - обучение прямого атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Техника удара с переводом и поворотом туловища*** - обучение атакующего удара с переводом и поворотом туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника удара с переводом без поворота туловища*** - обучение атакующего удара с переводом без поворота туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике).	12	1-2	ОК 08

	4.Техника бокового атакующего удара - обучение бокового атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***5.Техника атакующего удара с задней линии*** - обучение атакующего удара с задней линии (подводящие упражнения, упражнения по технике). **Техники игры в защите.** ***Перемещения и стойки:*** Стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. - обучение стойкам и перемещениям (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***Прием мяча:*** ***1. Прием подачи*** - обучение приему мяча снизу двумя руками (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Прием мяча снизу одной и двумя руками:*** прием мяча снизу , прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении назад, прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок, прием мяча одной рукой в падении вперед - обучение приему мяча снизу и сверху с падением (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***Блокирование:*** ***Одиночное и групповое*** - обучение блокированию (подводящие упражнения, упражнения по технике). Учебные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	**2**		
Тема 4.2. **Сдача контрольных нормативов по волейболу**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 21-22 **Сдача контрольных нормативов:** - техника передачи мяча - техника подачи мяча - прием мяча	4	1-2	ОК 08

	- контрольные игры с применением техники игры в нападении и защите			
Тема 4.3. Тактика игры в нападении и защите	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Практическое занятие № 23-30 **Тактика игры в нападении** ***1.Индивидуальные тактические действия в нападении*** - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении ***При передачах*** (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При подачах*** (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При нападающих ударах*** (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***2.Групповые тактические действия*** - обучение групповым тактическим действиям в нападении ***При первых передачах (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При вторых передачах (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При сочетании первых и вторых передач (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***3.Командные тактические действия*** - обучение командным тактическим действиям в нападении (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). **Тактика игры в защите** ***1.Индивидуальные тактические действия в защите*** - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите ***Выбор места и способа приема мяча (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Выбор места и определение направления удара при блокировании***	16	1-2	ОК 08

	*(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***2.Групповые тактические действия в защите*** - обучение групповым тактическим действиям в защите ***Взаимодействия игроков задней линии (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Взаимодействия игроков передней линии (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***3.Командным тактические действия в защите*** - обучение командным тактическим действиям в защите ***Расстановка игроков при приеме подачи*** ***Система игры в защите углом вперед (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Система игры в защите углом назад (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Учебные игры.			
Промежуточная аттестация-Зачет за 4 семестр		**2**		
5 семестр		-		
Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура 3 курс				
Раздел 5. Легкая атлетика		**12**		
Тема 5.1. **Бег на короткие дистанции**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 31 **Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	2	1-2	ОК 08

	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.			
Тема 5.2. **Бег на средние и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 32-33 **Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (кроссовый бег). Совершенствование техники бега на дистанции 2000 метров Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4	1-2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	**2**	3	
Тема 5.3. **Прыжок в длину с разбега**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 34 Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3х, 5-ти, 7 ми – шагов. Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	2	1-2	ОК 08
Тема 5.4. **Метание снарядов**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 35 **Техника метания гранаты** Совершенствование техники метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2	1-2	ОК 08
Тема 5.5. **Сдача контрольных нормативов**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 36 Выполнение контрольного норматива: бег 60,100 метров, 500,800 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки, 3000 и 5000	2	1-2	ОК 08

	метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
Раздел 6. Баскетбол		**10**		
Тема 6.1. Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2	1-2	ОК 08
Тема 6.2. Передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 38 Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку Ловля и передача мяча в колонне и по кругу	2	1-2	ОК 08
Тема 6.3. Ведение мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 39 Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча	2	1-2	ОК 08
Тема 6.4.	**Содержание учебного материала**	**2**		

Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	**Практическое занятие № 40** Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков	2	1-2	ОК 08
Тема 6.5. Выполнение контрольных нормативов.	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 41 Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	2	1-2	ОК 08
Промежуточная аттестация-Зачет за 5 семестр		**2**		
6 семестр		-		
Раздел 7. Гимнастика				
Тема 7.1. Строевые приемы.	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 42-44 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) Строевые упражнения. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	6	1-2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	**6**		
Тема 7.2.	**Содержание учебного материала**	**6**		

Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	**Практическое занятие № 45-47** Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	6	1-2	ОК 08
Тема 7.3. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Практическое занятие № 48-55 Краткие сведения об атлетической гимнастике. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	16	1-2	ОК 08
Дифференцированный зачет за 6 семестр.		**2**		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		**-**		
Итого по дисциплине (всего):		**128**		

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя**;**
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

3.2.1 Основные учебные издания

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, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585867

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530

3.2.2 Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - https://cyberleninka.ru/ Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - https://e.lanbook.com/books

3.2.3 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600786

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Общие компетенции:	Текущий контроль: - опрос устный (фронтальный); - тестирование; - выполнение практической работы (индивидуальная форма работы); Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры); дифференцированного зачета (6 семестр).
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
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: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения	