



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
Проректор по учебной работе

Е.В. Хохлова

« 23 » 06 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Москва, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся осваивает 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	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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 74 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе в форме практической подготовки	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практических занятий	132

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего часов	144

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Легкая атлетика				
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	4	4	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	4	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости. Контрольные нормативы.	4	4	
Раздел 2 Волейбол				

Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4	4	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4	4	
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	4	4	
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	4	4	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника передачи и ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4	4	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 3.2. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	4	4	

Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв).	4	4	
	Учебная игра.	4	4	
Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)				
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	2	2	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2	
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	2	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика				
Тема 5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах	2	2	
Тема 5.2. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. Упражнения со свободными весами	2	2	

	Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах			
Тема 5.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах	2	2	
Раздел 6 Легкая атлетика				
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2	
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений. Контроль нормативов.	2	2	
Раздел 7 Волейбол				
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	4	4	ОК 2 ОК 4 – ОК 8

Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2	
Тема 7.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	
	Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений.	2	2	
	Учебная игра. Контроль нормативов	4	4	
Раздел 8. Баскетбол				
Тема 8.1. Техника передачи и ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 8.2. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2	
Тема 8.3. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2	
	Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв).	4	4	
	Учебная игра. Контроль нормативов.	4	4	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика				

Тема 9.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами. Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах	2	2	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
Тема 9.2. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со свободными весами. Упражнения на тренажерах	2	2	
Тема 9.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах	2	2	
Тема 9.4. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для коррекции фигуры. Упражнения со свободными весами. Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажерах. Контроль нормативов	2	2	
	Дифференцированный зачет	2	2	ОК 2 ОК 4 – ОК 8
ИТОГО		134		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 07.02.2025).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 07.02.2025).

3. 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, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631> (дата обращения: 07.02.2025).

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566880> (дата обращения: 07.02.2025).

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565828> (дата обращения: 07.02.2025).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885> (дата обращения: 07.02.2025).

3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547> (дата обращения: 07.02.2025).

4. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры): учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542353> (дата обращения: 07.02.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	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	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях; Атлетика: Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	

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	жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
--	---	--