

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,  
воспитательной работе  
и молодежной политике

Ю.З. Кирова

*Ю.З. Кирова*  
«15» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность: 35.02.05 Агронимия

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: агроном

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной,  
воспитательной работе  
и молодежной политике  
Ю.З. Кирова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность: 35.02.05 Агронимия

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: агроном

Форма обучения: очная

Кинель 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 «Агрономия».

Программа учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.4) по специальности 35.02.05 Агрономия.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

### Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК-8	- 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>194</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>194</b>
в том числе:	-
лекции	-
практические занятия	<b>194</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 4, 6 – семестры, дифференцированный зачет – 8 семестр</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенции, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>			
<b>Практический раздел</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	1. Техники выполнения специально-беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК-8
	2. Техника кроссового бега. Развитие выносливости.	2	
	3. Техника прыжка в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). Развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов	2	
	4. Техника метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов	2	
	5. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	6. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
<b>Гимнастика</b>	1. Техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером.	2	ОК-8
	Упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки).	2	
<b>Волейбол</b>	1. Техника стойки: низкая, высокая, средняя. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Техника перемещение по площадке. Техника подачи мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	
	3. Техника приема мяча снизу, сверху. Техника передачи мяча сверху, снизу. Учебная игра.	2	
	4. Двусторонние игры. Судейство.	2	
<b>Баскетбол</b>	1. Техника перемещений по площадке. Техника ведение мяча. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Техника передачи мяча двумя руками от груди, с	2	ОК-8

	отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Учебная игра.		
	3. Техника ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Учебная игра.	2	
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Учебная игра. Двусторонние игры. Судейство.	2	
<b>Итого в семестре</b>		<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Практический раздел</b>			
<b>Баскетбол</b>	1. Совершенствование техника перемещений по площадке, ведение мяча. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Совершенствование техника передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Учебная игра.	2	
	4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	
	5. Двухсторонние игры. Судейство. Штрафной бросок в кольцо (тест).	2	
<b>Ручной мяч</b>	1. Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Техника передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Учебная игра.	2	
	3. Техника ведения мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	2	
	4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	5. Техника игры вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения. Учебная игра.	2	
	6. Защитные действия игрока: штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите. Учебная игра.	2	
	7. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Учебная игра.	2	
	8. Двухсторонние игры. Судейство.	2	
<b>Гимнастика</b>	1. Упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений у гимнастической стенки.	2	ОК-8
<b>Футбол</b>	1. Техника перемещений по полю, ведение мяча. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Техника передачи мяча. Учебная игра.	2	
	3. Техника ударов по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
	4. Техника остановки мяча ногой. Учебная игра.	2	
	5. Техника приема мяча ногой, головой. Учебная игра.	2	

	6. Техника ударов по воротам. Обманные движения. Учебная игра.	2	
	7. Техника обводки соперника, отбор мяча. Учебная игра.	2	
	8. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.	2	
	9. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра	2	
<b>Легкая атлетика</b>	1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	ОК-8
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
<b>Итого в семестре</b>		<b>54</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Практический раздел</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	ОК-8
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
<b>Волейбол</b>	Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	2	ОК-8
	Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
<b>Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика</b>	1. Упражнения без отягощений и предметов.	2	ОК-8
	2. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).	2	
	3. Упражнения на тренажерах	2	
<b>Виды спорта по выбору. Настольный теннис</b>	1. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Учебные игры.	2	
	2. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Учебные игры.	2	
<b>Итого в семестре</b>		<b>28</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Ручной мяч</b>	1. Защитные действия игрока. Штрафной 7-метровый бросок. Игра вратаря. передача и ловля мяча в тройках. Двухсторонняя игра.	2	ОК-8
	2. Скрестное движение, перемещение восьмеркой.	2	

	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника. Страховка в защите.		
	3.Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра	2	
	4. Двухсторонние игры. Судейство.	2	
<b>Виды спорта по выбору. Дартс.</b>	1. Правила игры "Большой раунд". Отработка техники основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.	2	ОК-8
	2. Соревнование в игре "Большой раунд". Судейство.	2	
<b>Футбол</b>	1. Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой. Двухсторонняя игра.	2	ОК-8
	2. Совершенствование техники передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
	3. Совершенствование техника остановки мяча ногой. Двухсторонняя игра.	2	
	4. Совершенствование техники приема мяча ногой, головой. Двухсторонняя игра.	2	
	5. Совершенствование техники ударов по воротам. Обманные движения. Двухсторонняя игра.	2	
	6. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Гимнастика</b>	1. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением).	2	ОК-8
	2. Упражнений для коррекции нарушений осанки.	2	
	3. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Тест на гибкость.	2	
<b>Легкая атлетика</b>	1. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК-8
	2. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа в сед (девушки)	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
<b>Итого в семестре</b>		<b>36</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	ОК-8
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
<b>Волейбол</b>	Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	ОК-8
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	

<b>Баскетбол</b>	1. Совершенствование техника перемещений по площадке, ведение мяча. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Совершенствование техника передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Учебная игра.	2	
	4. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2	
	5. Двухсторонние игры. Судейство. Штрафной бросок в кольцо (тест).	2	
<b>Итого в семестре</b>		<b>24</b>	
<b>8 семестр</b>			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Виды спорта по выбору. Дартс.</b>	1. Совершенствование техники основных стоек, хвата, взведения кисти, предплечья. Выполнения бросков, попадания в сектора.	2	ОК-8
	2. Соревнование в игре "Большой раунд". Судейство.	2	
<b>Волейбол</b>	1. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	ОК-8
	2. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.	2	
	3. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	4. Двухсторонние игры. Судейство.	2	
<b>Баскетбол</b>	1. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двухсторонние игры	2	ОК-8
<b>Футбол</b>	1. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра	2	ОК-8
<b>Легкая атлетика</b>	1. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК-8
	2. Сдача контрольных нормативов: кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши), прыжок в длину с места.	2	
<b>Итого в семестре</b>		<b>20</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего</b>		<b>194</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Специализированный спортивный зал, стадион, тренажерный зал	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадмин-



			тона, скакалки, обручи, тренажеры. Оснащенность специализированными беговыми дорожками, спортивными площадками.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Аудитория 3310а. Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные литература:

1. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО: учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк: Липецкого государственного технического университета, 2019. – 69 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – URL: <https://rucont.ru/efd/739227>

2. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н.. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>

#### Дополнительная литература:

1 Физическая культура (для СПО): учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин. – Москва: Советский спорт, 2021. – 161 с. – ISBN 978-5-00129-142-8. – URL: <https://rucont.ru/efd/774330>

#### Программное обеспечение:

##### *Общесистемное ПО*

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;
- Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;
- 7 zip (свободный доступ).

##### *Прикладное ПО*

- НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет;
- Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года;
- Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

**Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:**

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.
3. <http://fizkultura-na5.ru/>.
4. <http://kzg.narod.ru/-журнал> «Культура здоровой жизни».
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>.


**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры</p> <p>Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</p>	<p><i>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</i></p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p><i>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</i></p>


Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агронимия.

Разработчик:

Преподаватель кафедры «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»  
Чуракова Наталья Михайловна 

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент  
Наталья Владимировна Пудовкина 

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
ассистент Екатерина Олеговна Трофимова 

И.О. начальника УМУ  
Марина Викторовна Борисова 