

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 2026.02.10 10:45

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н.И. Вавилова»
Финансово-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор Финансово-технологического
колледжа
ФГБОУ ВО Вавиловский университет
«»
М.В. Ерюшев
2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность	35.02.05 Агрономия
Квалификация выпускника	Агроном
Срок получения СПО	1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования
Форма обучения	Очная

Программа общепрофессиональной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35.02.05 Агрономия;
- учебного плана по специальности 35.02.05 Агрономия;
- рабочей программы воспитания по специальности 35.02.05 Агрономия;
- с учётом
- примерной рабочей программы общепрофессиональной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова»

Разработчик: Татаринов А.С., преподаватель.

Рассмотрена на заседании комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 5 от «24» февраля 2026 года.

Рекомендована методическим советом колледжа к использованию в учебном процессе при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 Агрономия, протокол № 4 от «25» февраля 2026 года.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа, протокол № 4 от «25» февраля 2026 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной базовой частью общего гуманитарного основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.05 Агрономия.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.02	Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	Зо 01.03	Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.03	Определять этапы решения задачи	Зо 01.05	структуру плана для решения задач
	Уо 01.06	Определять необходимые ресурсы	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Уо.02.02	Определять необходимые источники информации	Зо 02.03	Формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации
	Уо 02.06	Оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач		
ОК 03	Уо 03.03	Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		
ОК 06	Уо 06.01	Описывать значимость своей профессии (специальности)	Зо 06.01	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.01	Основы здорового образа жизни

	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.01	Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.01	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 том числе:	
практические занятия	128
Промежуточная аттестация в форме 3,4 семестр – зачет, 6 семестр в форме дифференцированного зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. часа	Код ПК, ОК, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел	Практический раздел			
Тема 1.1. Легкая атлетика	В том числе практических занятий:	34	ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06, ОК 08.	Уо 01.02
	1.Техника низкого старта, 100 метров. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Уо 01.03
	2.Техники бега на 100 метров, повторение низкого старта (разбег, финиширование). Челночный бег 5х10.	2		Уо 01.06
	3.Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Выполнение прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		Уо.02.02
	4.Выполнение техники в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Уо 02.06
	5.Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Уо 03.03
	6.Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на 500\1000 метров.	2		Уо 04.01
	7.Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции	2		Уо 04.02
	8.Техника бега на средние дистанции 500\1000 метров. Техника метание гранаты 500/700гр	2		Уо 06.01
	9.Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров	2		Уо 08.01
	10.Техника метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка.	2		Уо 08.02
	11.Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Техники, тактики бега на длинные дистанции	2		Уо 08.03
	12.Техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров.	2		Зо 01.03
	13.Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2		Зо 01.05
	14.Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета времени.	2		Зо 01.06
	15.ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места.	2		Зо 02.03
	16.ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10х10.	2		Зо 03.03
	17.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для восстановления дыхания	2		Зо 04.01
Тема 1.2 Гимнастика	В том числе практических занятий:	34	ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06,	Зо 06.01
	18.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых	2		Зо 08.01
				Зо 08.01
				Зо 08.01
				Зо 08.01

	лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки.			Зо 02.03
	42.Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров	2		Зо 03.03
	43.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов.	2		Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.01
Тема 1.4. Спортивные игры	В том числе практических занятий:	28	ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06, ОК 08.	Уо 01.02
	44.Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки, повороты.	2		Уо 01.03
	45.Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2		Уо 01.06
	46.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.	2		Уо.02.02
	47.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2		Уо 02.06
	48.Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.	2		Уо 03.03
	49.Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	2		Уо 04.01
	50.Тренировка и двусторонняя игра.	2		Уо 04.02
	51.Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар.	2		Уо 06.01
	52. Выполнения техники подачи мяча, передачи мяча снизу сверху двумя руками, нападающий удар.	2		Уо 08.01
	53.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра.	2		Уо 08.02
	54.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, блокирование.	2		Уо 08.03
	55.Техника приема мяча снизу. Блокирование из номеров 2,3,4	2		Зо 01.03
	56.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию	2		Зо 01.05
	57.Тренировка и двусторонняя игра.	2		Зо 01.06
Тема 1.5. Общая физическая	В том числе практических занятий:	14	ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06, ОК 08.	Зо 02.03
	58.Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений .	2		Зо 03.03
	59.Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на	2		Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.01

подготовка	скамейке (на время),			Уо.02.02
	60.Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2		Уо 02.06
	61. Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц.	2		Уо 03.03
	62.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка рук)	2		Уо 04.01
	63.Круговая тренировка (выполнение по станциям)	2		Уо 04.02
	64.Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость	2		Уо 06.01
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.03
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 02.03
				Зо 03.03
				Зо 04.01
				Зо 06.01
				Зо 08.01
				Зо 08.01
				Зо 08.01
Промежуточная аттестация	3,4семестр – зачет, 6 семестр в форме дифференцированного зачета.			
Всего:	128			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; атлетический центр WEIDERFLEX 8950, атлетический центр WEIDERFLEX 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; крышка; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 510):

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая; проектор ViewSonicPJD 3DDLР– перенос; MSI L1350D нетбук – перенос.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные издания

1. Бартновская, Л. А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Л. А. Бартновская, Т. Н. Кочеткова, В. М. Кравченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2026. — 98 с. — ISBN 978-5-907878-88-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/527206>
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 56 с. — ISBN 978-5-507-54906-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/512053>
3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306116>
4. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>
5. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
7. Шитов, Д. Г. Гимнастическая терминология физических упражнений : учебное пособие / Д. Г. Шитов, О. В. Пурахина ; Саратовская государственная юридическая академия. - Саратов : Изд-во Сарат. гос. юрид. акад. 2023. - 81 с. - ISBN 978-5-7924-1916-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173407>
8. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
9. Физическая культура и спорт : методические указания / составители Н. Б. Соколова [и др.]. — Вологда : ВГМХА им. Н.В. Верещагина, 2024. — 45 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/506968>
10. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для СПО / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 256 с. — ISBN 978-5-507-55332-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/525219>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>.
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. ЭБС “ZNANIUM.COM” Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.06 о необходимые ресурсы Уо.02.02 определять необходимые источники информации Уо 02.06 оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Уо 03.03 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Уо 06.01 описывать значимость своей профессии (специальности) Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	-Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки; -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; -Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений; -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет. Приложение № 1

Зо 01.03 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях Зо 01.05 структуру плана для решения задач Зо 01.06 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности Зо 02.03 формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации Зо 03.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Зо 06.01 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.01 основы здорового образа жизни Зо 08.01 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности Зо 08.01 средства профилактики перенапряжения	-Овладения программным материалом -Систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Дифференцированный зачет. Приложение №1 Легкая атлетика: -выполнять технически правильно бег на короткие, средние и длинные дистанции -технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты) - выполнять беговые упражнения, челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением -выполнять прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега -техника легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой -методика бега на короткие, средние и длинные дистанции -легкоатлетические и контрольные упражнения Гимнастика: -основные принципы развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) -проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня фрагменты занятий физической культуры (в роли помощника преподавателя) - составлять комплекс физических упражнений по гимнастике - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности - основы техники гимнастических упражнений - техника гимнастических упражнений, предусмотренных учебной программой - методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике Лыжная подготовка -выполнять виды классических лыжных ходов - выполнять виды подъёмов и спусков в лыжной подготовки - соблюдать меры безопасности и правила профилактики
---	---	---

		травматизма на занятиях лыжной подготовки -технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой лыжные и контрольные упражнения - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций техника выполнения лыжных ходов, предусмотренных учебной программой Спортивные игры - применять на практике методы и приемы обучения тактике и технике игры по видам спорта - выполнять базовые элементы техники -передач мяча сверху снизу; приём мяча; подача мяча на точность - выполнять базовые элементы техники лови мяча, передачи мяча с места и в движении, броска мяча в кольцо, ведение мяча - правила игры в баскетбол и волейбол - особенности техно-тактической игры в баскетбол и волейбол - особенности проведения подготовительной части занятия - простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия ОФП планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности - составлять режима дня ОФП - методика развития скоростной выносливости -особенности методики выполнение ППФП (юноши) - упражнения для развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости, ловкости) способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
--	--	--