

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 23.09.2025 21:33:21  
Уникальный программный ключ:  
cba47a240911a00114be5354c4938c4804716c



**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)**

Калужский филиал

Технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной работе  
Т.Н. Пимкина  
«30» *сентября* 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.09 Физическая культура**

Специальность 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции

Вид подготовки: базовая, на базе основного общего образования

Форма обучения - Очная

Калуга 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Министерством просвещения РФ от 16.08.2024 № 581 по специальности среднего профессионального образования 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции.

Согласовано:

Руководитель технологического колледжа



О.А. Окунева

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>241</b>
<b>1. Общая характеристика .....</b>	<b>242</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	242
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	242
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>244</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	244
2.2. Содержание дисциплины.....	245
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>251</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	251
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	251
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>252</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового образа жизни.

Дисциплина «БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включена в обязательную часть общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования в по профессии среднего профессионального образования (далее – ПОП-П, ПОП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции

#### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>13</sup>:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
	определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы	структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах	методы работы в профессиональной и смежных сферах
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

<p>ОК 02</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации	Номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
	выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска	приемы структурирования информации
	оценивать практическую значимость результатов поиска	формат оформления результатов поиска информации
	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
	использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности	программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	
<p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности
<p>ОК 06</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	проявлять гражданско-патриотическую позицию	сущность гражданско-патриотической позиции
	демонстрировать осознанное поведение	традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений
	описывать значимость своей специальности	значимость профессиональной деятельности по специальности
	применять стандарты антикоррупционного поведения	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для</p>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия <sup>2</sup>	78	
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>	2	-
<b>Всего</b>	<b>78</b>	

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>3</b>		
<b>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание</b>	1	ОК 01, ОК 02, ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.			
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание</b>	1	ОК 08	
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.			
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание</b>	1	ОК 02, ОК 08	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.			
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>27</b>		
<b>Тема 2.1. Учебно-методические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1		
	Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	1		
	Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.	1		

<b>Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия.</b>			
<b>Легкая атлетика, Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Высокий и низкий старт.	2	
	Бег 100 м.	2	
	Бега по прямой с различной скоростью	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Метание мяча.	2	
	Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши)	1	
<b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с набивным мячом.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом.	2	
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема: Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание</b>		
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 04, ОК 08

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	2	ОК 04, ОК 08
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>Сдача нормативов ГТО</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3 Теоретическая часть</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание</b>		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	ОК 01. ОК 02, ОК 08
<b>Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание</b>		
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	1	ОК 01. ОК 02, ОК 08
<b>Раздел 4 Практическая часть</b>			
<b>Тема 4.1 Учебно-тренировочные занятия.</b>		<b>29</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	

	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
<b>Спортивные игры:</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.	1	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	Выполнение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	1	
<b>Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых	1	

	элементов.		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Освоение приемов вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват.	2	
	Освоение приемов, применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	1	
<b>Бадминтон</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	1	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	
	Игра по правилам.	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Изучение и освоение упражнений современных оздоровительных	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04,

	систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		ОК 06, ОК 08
<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

##### Реализация программы дисциплины требует наличия:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

граната для метания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, комплект разборных гантелей, комплект гантелей, эспандер кольцевой, комплект медболов.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

рулетка, секундомер, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

##### **Прочее**

Аптечка медицинская.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года 6. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023.- 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. Текст: электронный // Образовательная платформа <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286> Юрайт [сайт]. - URL.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-

02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

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

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи;</li> <li>- составлять план действия, реализовывать составленный план,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с информацией;</li> <li>- обработка информации для составления комплексов упражнений;</li> <li>- составление комплексов упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практических занятий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

<p>определять необходимые ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>		
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение командных видов спорта;</li> <li>- умение взаимодействовать в команде;</li> <li>- проявление лидерских качеств во время командной спортивной игры.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<p><i>Знает:</i></p> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными</li> </ul>	<p>Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
--	--	---