

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2026 22:10:29

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644635d8986ab6255891f268f915a1351aac

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

Агробиотехнологический колледж

Утверждаю
Директор
агробиотехнологического колледжа
Г.В. Бражник
«28 августа 2026 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности 36.02.03 Зоотехния

п. Майский, 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.03 Зоотехния, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762 (зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2022 N 70167), приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022 г. № 762.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик: : *Герей Л.В. – старший преподаватель.*

Рассмотрена и одобрена методической комиссией агробиотехнологического колледжа

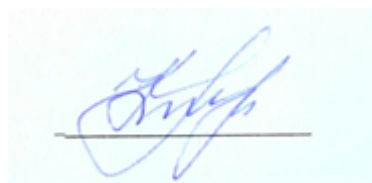
«20» апреля 2026 г. протокол № 8

Председатель методической комиссии



В.В. Бодина

Руководитель образовательной
программы специальности
36.02.03 Зоотехния



Т.В. Кренева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО. Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Структура содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	86
в том числе:	
- практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	2	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	2	3
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	2

	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	2	3
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	4	2
	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	3
Тема 2.3 Техника	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений.	4	2

акробатических упражнений	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	3
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	2	3
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	2	3
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	2	3
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	4	2
	Самостоятельная работа студента:	2	3

	Участие в соревнованиях по волейболу.		
Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	2	3
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	2	3
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	2	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	2	3
Раздел 4. Футбол (для юношей)			
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	4	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	4	3
Тема 4.2	Практическое занятие:	4	2

Техника остановки и обводки мяча.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча		
Всего:		86	

3. Условия реализации учебной дисциплины.

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

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

Перечень:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал.

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

Спортивный зал № 129.

Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка CarbonYukon
Беговая дорожка IZHIMIO
Велотренажер OXYGEN PEAK
Горизонтальная скамья BODY SOLID
Диск обрезиненный черный Barbell 20
Диск обрезиненный черный Barbell 25
Комплект гантелей
Олимпийский гриф для штанги
Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC
Подставка для олимпийских дисков и грифов
Силовой тренажер BodySolid 165W
Силовой тренажер BodySolid CMN-390
Силовой тренажер BodySolidGSRM-40
Силовой тренажер BodySolidGPM 65
Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм)
Скамья Body Solid 32
Скамья Body Solid 45
Скамья Body Solid GDIB-46L
Скамья Body Solid PAB 139
Скамья Body Solid PLM 180
Скамья Body Solid ProClub SFB349G
Стенка гимнастическая с крепежом (2800*800*160мм)

Стойка для гантелей
Стойка для дисков
Стойка под штангу OXYGEN
Тренажер для армреслинга
Тренажер машина Смита Marcy
Турник – пресс – брусья BodySolid
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower
Шкаф металлический LS-41
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм
Банкетка на м /к
Гантели цельные вес 2 кг
Гриф для тяги прямой
Диск 1,25
Диск 20 кг
Диск 15 кг
Диск 2,5
Диск 20 кг
Диск 5
Диск для грифа 25 кг
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25
Диск обрезиненый черный Barbell 10
Диск обрезиненый черный Barbell 15
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5
Диск обрезиненый черный Barbell 5
Замки олимпийские
Замки прищепки
Олимпийский гантельный гриф
Полка к LE-21
Полка к LE-41
Спортивный зал в здании технологического факультета, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 24,
Оборудован:
1.1. Шведская стенка – 6 шт.,
1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.
1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.

Физкультурно-оздоровительный комплекс, Белгородская область,
Белгородский район, п. Майский, ул. Садовая, 2,
Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.
Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная

перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; -
перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт
Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка
Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка:
стойки волейбольные с сеткой

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский,
ул. Студенческая, 1,
Гимнастический зал (борцовский)
Гимнастический ковер,
боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская
стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский,
ул. Студенческая, 1,
Зал для настольного тенниса и дартса
Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

Помещение для самостоятельной работы, Белгородская область,
Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1,
(библиотека, читальный зал с выходом в Интернет)
Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе
(системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700
DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM
CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор:
Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn
G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2
SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc
DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура,
мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа
в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ;
настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD
(диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26:
Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый,
лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания
гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега,
место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер
легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания,
мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара),
эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES
(размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос
универсальный, трибуна для зрителей.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе не менее одного издания и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список дополнен дополнительными источниками.

Основные печатные источники:

Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КноРус, 2019. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура детей школьного возраста: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / С. И. Сидельников; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 90 с.

2. Совершенствование технико-тактических действий в нападении юных волейболистов: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / И. Ю. Савченко, Е. А. Салашная ; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 51 с.

3. Адаптивная система физических упражнений: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / Ш. Ш. Багиров, Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 61 с.

4. Лечебные физические упражнения при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений: учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников / Л. В. Герей, Е. М. Корниенко, О. А. Богданова, М. А. Клавкина; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 35 с.

5. Роль связующего игрока в волейболе: учебно-методическое пособие для студентов и тренеров-преподавателей / В. А. Скрыпченко, С. А. Ермоленко; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 54 с.

6. Организация физкультурно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / А. Б. Мамадиев, Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 65 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.