МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Факультет среднего профессионального образования
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«21» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения
очная

Казань – 2026

Составитель:

Преподаватель	_____	Охотин Данис Владиславович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2026 года (протокол №8)

Заведующий кафедрой:

к.с-х.н.	_____	Мануров Ильгиз Минзагитович
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «30» апреля 2026 года (протокол № 9)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н .	_____	Зиннатуллина Алсу Наилевна
Должность, ученая степень, ученое звание	Подпись	Ф.И.О.

Согласовано:

Врио декана	_____	Лукманов Руслан Рушанович
	Подпись	Ф.И.О.

Протокол Педагогического совета ФСПО № 3 от «05» мая 2026 года

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП СПО по направлению обучения 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код и содержание компетенции (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	**Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности **Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 04.Эффективновзаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Знания:** психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знания:** 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 **Умения:** 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

2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в профильные дисциплины.

Изучается в 3-6 семестре, на 2-3 курсах при очной форме обучения.

Дисциплина является базовой.

3 Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 148 часов.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, в часах

Вид учебных занятий	Очное обучение				Заочное обучение
	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) в том числе:	**32**	**40**	**26**	**24**	**-**
- лекции, час	-	-			-
- практические занятия, час	32	40	26	24	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	12	2	10	2	-
в том числе: -подготовка к практическим занятиям, час	-	-			-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-	-			-
- выполнение курсового проекта (работы), час	-	-			-
- подготовка к зачету, час	-	-			-
- подготовка к экзамену, час	-	-			-
Общая трудоемкость час	**44**	**42**	**36**	**26**	**-**

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость			
		лекции	практические работы	всего аудиторных часов	самостоятельная работа
1	Общие положения		8	8	
2	Функции организма		12	12	2
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента		16	16	2
4	История физической культуры и спорта		4	4	2
5	Особенности видов спорта.		46	46	10
6	Дополнительные виды спорта.		36	36	10
	Итого	**-**	**122**	**122**	**26**

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак. час
		очная
1	**Раздел 1. Общие положения**	
Практические работы		
1.1	Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности	4
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4
2	**Раздел 2. Функции организма**	
Практические работы		
2.1	Основы здорового образа жизни	*12*
3	**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента**	
Практические работы		
3.1	Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег).	*8*
3.2	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	*8*
4	**Раздел 4. История физической культуры и спорта**	

4.1	История Олимпийских игр.	*2*
4.2	История физической культуры и спорта	*2*
5	**Раздел 5. Особенности видов спорта**	
5.1	Легкая атлетика	*22*
5.2	Спортивные игры	*24*
6	**Раздел 6. Дополнительные виды спорта**	
6.1	Лыжная подготовка	*24*
6.2	Аэробика	*12*
	Итого:	*122*

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2016.- 60 с.
2. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2017. – 128 с.
3. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
4. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». -Казань: 2018. – 59 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту »: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Представлен в приложении к рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная учебная литература:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» 2019г.
2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н. «Легкая атлетика, учебное пособие», Кинель,2018г.
3. Бочкарева О.П., Мезенцева В.А., Бочкарев А.И. «Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы», Кинель, РИЦ СГСХА, 2019г.
4. Бурухин С.Ф. «Методика обучения физической культуре, гимнастика», 3 издание, учебное пособие для СПО, Москва «Юрайт» 2018г.
5. Кикоть В.Я. ,Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» 2019 «Методика обучения физической культуре гимнастика» учебное пособиедля СПО 3-е издание, исправленное и дополненное Москва «Юрайт» 2018
6. Муллер А.Б. «Физическая культура. Учебник и практикум для СПО» 2019. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнецкий, С.К. Рябинина

7. Физкультурно-спортивный конкурс «Готов к труду и обороне», учебно-методическое пособие,2018г.

Дополнительная литература:

1. Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе: учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-907266-85-8. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/288365 (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. — 74 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74782 (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2018. – 142 с.
4. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту »: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «Лань», https: // e.lanbook.com
2. Научная электронная библиотека «elibrary.ru» – www.elibrary.ru
3.OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). http://olympic.ware.com.ua/
4. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. http://badminton.hut.ru
5. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
6. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. http://ipk.spab.ru/newscon1.htm

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу -

женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение.

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как средне арифметическая положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных – массовых мероприятиях .

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При проведении физической культуры использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено.**

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение, оборудование помещений в соответствии с государственными и местными нормами и требованиями, в том числе в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральными государственными требованиями, образовательными стандартами и требованиями, установленными образовательными организациями высшего образования, в каждом из мест осуществления образовательной деятельности, необходимых для осуществления образовательной деятельности по образовательным программам.

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки, научной специальности (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Документ - основание возникновения права (реквизиты и сроки действия)	Реквизиты заключения Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации о соответствии учебноматериальной базы установленным требованиям (при наличии образовательных программ подготовки водителей автомототранспортных средств)
1	2	3	4	5	6	7

1	Профессиональное образование, среднее профессиональное образование, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей					
1	Предметы, курсы, дисциплины (модули):					
1.1	УД.01.05 Физическая культура	Спортивный комплекс Спортивный зал, раздевалки, оборудованные душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки – 2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло.	420011, Республика арстан, г. Казань, ул. иса Гареева, д.80, ртивный комплекс, А, Спортивный зал ж 1, помещение 4)	Оперативн управлени	Свидетельство о ударственной истрации права, выдано равлением церальной службы ударственной истрации, астра и тографии по публике Татарстан 19.07.2012 г. , ия 16-АК 621101, к действия – срочно	-
		Стадион Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт. Тренажёрные зал . Оборудование: тренажёр для мышц груди; тренажёр баттерфляй задняя дельта; тренажёр приведение – отведение ног сидя; тренажёр для мышц разгибателей бедра; тренажёр блок для мышц спины; тренажёр тяга горизонтальная; тренажёр жим вверх; стойка смита; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажёр жим ногами; тренажёр кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг).	420011, Республика арстан, г. Казань, ул. иса Гареева, д.76, А, Стадион (2 этаж ещение №28)	Оперативн управлени	Свидетельство о ударственной истрации права, выдано равлением церальной службы ударственной истрации, астра и тографии по публике Татарстан 3.07.2012 г., серия 16-АК 356, срок действия ссрочно	-