

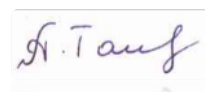
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»**

факультет среднего профессионального образования
кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета СПО

доцент, А.Х. Тагузлов



« 30 » 04 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Профессия – **36.01.05 Лаборант в области ветеринарии**

Квалификация выпускника – **лаборант**

Программа подготовки на базе – **среднего общего образования**

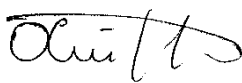
Курс обучения **1**

Семестр **1,2**

Форма обучения **очная**

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2023 г. № 554, по профессии: 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии.

Разработчик:

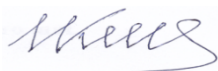


О.Х. Шамурзаев

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
«Общеобразовательные дисциплины»
Протокол № 10 от 27.04.2026 г.

в.ф. зав.кафедрой

к.ф.н., доцент



И.Р. Гучапшева

Председатель ПС факультета СПО

К.э.н., доцент

А.Х. Тагузлов

Протокол №7 от 29.04.2026 г.

Согласовано 26.04.2026г.

Руководитель центра образования и культуры – директор научной библиотеки

профессор



Б.Б. Уянаев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

36.01.05 Лаборант в области ветеринарии. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 46 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов, включая:

Лекции – 2 часа;

Практических занятий – 30 часов;

Самостоятельная работа – 14 часов;

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения) и компетенции, формируемые у обучающихся

При изучении дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются следующие компетенции: **ОК-8.**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения профессионального модуля студент должен

ОК-08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности. Умения: 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 примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов			
	Всего	1 семестр	2 семестр	Самост. работа
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	46	10	36	14
в том числе:				
лекции	2	2	-	-
практические занятия	30	8	22	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14	-	14	14
Промежуточная аттестация - зачет	-	-	-	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «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. ч
1	2	3
1 курс (I-семестр 10ч.)		
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	
	Теоретическое занятие	2
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	1
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.	1
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 30,60, 100 метров.	
Тема 3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	4
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	2

	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств.	2
Тема 4. Метание мяча	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2
1 курс (II-семестр 36ч.)		22/14
Раздел 2. Гимнастика		6\6
Тема 5. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
Тема 6. Акробатика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием	2
	собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	
Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол)		8\4

Тема 8. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2
Тема 9. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2
Тема 10. Подача мяча	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 11. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа	2
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	1
Тема 12. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	1
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	1
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)		8/4
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2

Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2
Тема 15. Техника защиты	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа	2
	1. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.	1
	2. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	1
Тема 16. Техника нападения.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	2
	1. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	1
	2. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.	1
Зачет		2
Всего:		46

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

№ п./п.	Вид учебной работы	Наименование оборудованных учебных	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория №310 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оснащенность: комплект учебной мебели - 42 посадочных места, мультимедиапроектор, компьютер, акустический комплект, принтер, справочные материалы (словари; справочные материалы), учебно-наглядные пособия, информационные пособия (электронные ресурсы системы Интернет), комплект учебно-методической документации, комплект лицензионного программного обеспечения. Основное оборудование: компьютер в комплекте с подключением к сети «Интернет»: компьютер Intel Core i5-3330 CPU@3.00 GHz / 4 Гб RAM / 512 Гб SSD / Intel HD Graphics / Windows 7 – 1 шт., монитор LG – 1 шт., проектор Projector-10 Nec M3W – 1 шт., экран настенный – 1 шт.
3.	Практические занятия	Спортивный игровой зал №1:	штанги - 2 шт., доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы - 5 шт., канат, маты гимнастические - 5 шт., мячи баскетбольные - 10 шт., мячи волейбольные - 10 шт., мячи футзальные - 10 шт., мячи футбольные - 3 шт., насос для мяча, фермы баскетбольные с пластиковыми щитами, ворота для мини футбола, волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка), гимнастические скамейки - 8 шт., стойки бадминтонные
		Спортивный игровой зал №2 Зал единоборств: ринг боксёрский, татами, ковёр борцовский, маты гимнастические, покрывало, весы медицинские, мешки и груши боксерские, тренажёрный комплекс.	теннисные столы - 4 шт., беговая дорожка, стенки гимнастические - 3 шт., штанги - 2 шт., доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы - 5 шт., канат - 2 шт., маты гимнастические - 5 шт., мячи баскетбольные - 8 шт., мячи волейбольные - 8 шт., баскетбольные щиты, волейбольный комплект (стойки, сетка), гимнастические скамейки - 8 шт., стойки бадминтонные.
		Тренажёрный зал	лавка для жима, стойки пауэрлифтинга - 2 шт., столы для армрестлинга - 3 шт., тренажёр «Железная рука», тренажёр для бицепса, блочный тренажёр, скамья для пресса., теннисный стол - 1 шт
		Зал настольного тенниса	теннисные столы - 3 шт., теннисные ракетки - 10 шт., теннисные мячи - 20 шт.
		Гимнастический зал	ковёр гимнастический, грифы - 3 шт., груши боксерские - 2 шт., диски - 12 шт., гири - 6 шт., гантели - 12 шт., тренажёр для жима лежа, тренажёр «Концепт 2»

		Зал ЛФК	Велотренажер - 1шт., беговая дорожка -1 шт., тренажер для мышц спины -1 шт., тренажер эллипсоид -1 шт., мячи для фитбола - 4 шт., гимнастические резинки - 4 шт., утяжелители - 4 шт., ролики для мышц спины -2 шт., гимнастические коврики - 6 шт., эспандеры для мышц спины и груди - 3 шт., эспандеры кистевые - 3 шт. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с естественным покрытием со стандартными воротами, баскетбольная и волейбольная площадки, площадка для пляжного волейбола и футбола, беговая дорожка, яма с песком для прыжков в длину, полоса препятствий: комплекс перекладин, турник уличный, параллельные брусья.
4.	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся – 310 «Конференц-зал»	Оснащен комплектом учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду КБГАУ. Комплект учебной мебели на 84 посадочных места. Компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда КБГАУ обеспечивают доступ (удаленный доступ) обучающимся, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся: аудитория № 202 Электронный читальный зал «Медиа зал»	Оснащен комплектом учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду КБГАУ. Комплект учебной мебели на 29 посадочных мест. Компьютерная техника (9 компьютеров) обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда КБГАУ обеспечивают доступ (удаленный доступ) обучающимся, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.
4	Воспитательная работа	Музей КБГАУ (аудитория №306) Комплект учебной мебели - 16 посадочных места. Аудитория № 110	Компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Комплект учебной мебели - 30 посадочных мест, 3 компьютера, с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для

среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительная источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/495182>

3.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- **ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».**

Общеобразовательные предметы»

ООО «ЭБС Лань».

Договор № 153022 от 30.06.25 г сроком на 1 год

<http://e.lanbook.com/>

- **ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО**

ООО «Электронное издательство Юрайт»

Лицензионный договор № 7360 от 26.08.2025 г. сроком на 1 год

<https://urait.ru/>

- **ЭБС «Издательства Лань»**

Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»

ООО «Издательство Лань».

Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год

<http://e.lanbook.com/>

- **Сетевая электронная библиотека**

ООО «ЭБС ЛАНЬ»

Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный

<http://e.lanbook.com/>

<http://seb.e.lanbook.com/>

- **ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть**

ООО «Директ-Медиа»

Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год

<http://biblioclub.ru>

- **Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)**

ООО Научная электронная библиотека.

Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год

<http://elibrary.ru>

- **Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64**

ООО «Эй Ви Ди - Систем»

Договор № А-12933 от 12.04.2024 г.

- **Антиплагиат.ВУЗ 5.0**

Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»

АО «Антиплагиат»

Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
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 специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.