


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной,  
воспитательной работе и  
молодежной политике  
Ю. З. Кирова  
  
«24» августа 2023 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ. 04. Физическая культура

Специальность 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Квалификация: техник - технолог

Форма обучения: очная

Кинель 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 7    |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8    |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «СГЦ Физическая культура», с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплины:** дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу и изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестре, на 3 курсе в 5 и 6 семестрах, 4 курсе в 7 семестре в очной форме обучения.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания.

Результатом освоения программы в рамках социально-гуманитарного цикла (СГЦ) является овладение обучающимися видом профессиональной подготовки (ПП), общими (ОК) компетенциями.

### Перечень общих компетенций

| Код  | Наименование общих компетенций   |
|------|--|
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                    |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|       |  |
|-------|--|
| Знать | <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 здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>   |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной нагрузки  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)   | 198         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 198         |
| в том числе:  |             |
| практические занятия  | 198         |
| Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5, 6 – семестры, дифференцированный зачет – 7 семестр |             |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------|--|-------------|---|
| 1                                    | 2  | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1 Практические занятия</b> |  | <b>198</b>  |   |
| <b>2.1. Легкая атлетика</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>44</b>   | ОК 03<br>ОК 08  |
|                                      | 1 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                   | 10          |   |
|                                      | 2 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление);<br>- развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов | 10          |   |
|                                      | 3 Совершенствование техники кроссового бега.   | 14          |   |
|                                      | 4 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов   | 10          |   |
| <b>2.2. Гимнастика</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>38</b>   | ОК 03<br>ОК 08  |
|                                      | - техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером;   | 8           |   |
|                                      | - упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки);   | 8           |   |
|                                      | - выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением;  | 8           |   |
|                                      | - упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки);  | 8           |   |
|                                      | упражнений для коррекции зрения;<br>- выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  | 6           |   |

|   |   |                |   |
|---|---|----------------|---|
| 2.3.<br>Спортивные<br>игры  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>42</b>      |   |
|   | <b>Волейбол:</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.                            | 6              |   |
|   | Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.               | 6              |   |
|   | Прием мяча. Передачи мяча.  | 4              |   |
|   | 1 Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 4              |   |
|   | Тактика игры в защите, в нападении.   | 4              |   |
|   | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.  | 8              |   |
|   | Взаимодействие игроков. Учебная игра.   |                |   |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>14</b>      | 2 |
|   | <b>Баскетбол:</b><br>Перемещения по площадке. Ведение мяча.                                 | 2              |   |
| Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.  | 2   |                |   |
| 2 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.   | 2   | ОК 03<br>ОК 08 |   |
| Броски мяча по кольцу с места, в движении.  | 2   |                |   |
| Тактика игры в нападении.   | 2   |                |   |
| Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.  | 4   |                |   |
| Учебная игра  |   |                |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b>   | 2              |   |
| <b>Ручной мяч:</b><br>Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.  | 4   |                |   |
| Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;   | 4   |                |   |
| Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении;   | 4   |                |   |
| 3 Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок;  |   | ОК 03<br>ОК 08 |   |
| Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения;  | 4   |                |   |
| Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; - согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра | 4   |                |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | 2              |   |

|  |  |            |                |
|--|--|------------|----------------|
|  | <b>Футбол:</b><br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 8          | ОК 03<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 2. Виды спорта по выбору</b> |  | <b>32</b>  |                |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>  |                |
|  | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:</b>  | 2          |                |
|  | - упражнения без отягощений и предметов;   | 2          |                |
|  | - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);   | 2          | ОК 03          |
|  | 1- упражнения с партнером (в парах, тройках);  | 2          | ОК 08          |
|  | - упражнения на тренажерах и специальных устройствах;  | 2          |                |
|  | - совершенствование техники выполнения упражнений;   |            |                |
|  | - круговая тренировка.   |            |                |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>  |                |
|  | <b>Настольный теннис:</b>  | 2          |                |
|  | Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция;  | 2          |                |
|  | 2 Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные);  | 2          | ОК 03          |
|  |  | 2          | ОК 08          |
|  | Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».  | 2          |                |
|  | Двухсторонние игры   |            |                |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>   |                |
|  | <b>Дартс:</b>  | 2          |                |
|  | - правила игры;  | 2          |                |
|  | 3 - отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в   |            | ОК 03          |
|  | верхние, нижние, боковые сектора.  |            | ОК 08          |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>   |                |
|  | <b>Дыхательная гимнастика:</b>   | 2          |                |
|  | - умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая   | 2          |                |
|  | 4 дополнительные элементы;   |            | ОК 03          |
|  | - знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой;   |            | ОК 08          |
|  | - умение осуществлять самоконтроль.  |            |                |
| <b>Всего:</b>                          |  | <b>198</b> |                |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

| № | Вид учебной работы   | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|---|----------------------|--|--|
| 1 | Практические занятия | <p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м)</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.</p> <p>446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p> | <p>Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт.</p> <p>Душевые-2;<br/>преподавательская-1;<br/>судейская комната-1.</p> <p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p> <p>Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p> |
|   |                      | <p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м</p> <p>446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</p>  | <p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны</p>   |

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. —

ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

#### **Дополнительная литература**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

#### **Электронные ресурсы сети Интернет:**

<https://e.lanbook.com/book/292868>

#### **Программное обеспечение:**

##### ***Общесистемное ПО***

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;

- Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;

- 7 zip (свободный доступ)

##### ***Прикладное ПО***

НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет

Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года

Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

#### **Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:**

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации

2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты (освоенные общие компетенции)  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки   |
|---|---|--|
| <p>ОК3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul> | <p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p> |
| <p>ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>                                    | <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средств профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>  | <p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p> |

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Разработчик:  
преподаватель кафедры  
«Гуманитарные и естественнонаучные  
дисциплины»,  
Наталья Михайловна Чуракова



---

Заведующий кафедрой  
«Гуманитарные и естественнонаучные  
дисциплины», канд. пед. наук,  
Наталья Владимировна Пудовкина



---


СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
канд. с.-х. наук, доцент,  
Татьяна Николаевна Романова



---

И.о. начальник УМУ  
Марина Викторовна Борисова



---