


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного
сырья

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в различных областях при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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 профессии (специальности).

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

средства профилактики перенапряжения.

Формируемые компетенции:

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество ак.часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 ак.часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 184 ак.часов;

консультации 8 ак. часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>192</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>184</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>184</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
консультации	<i>8</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		44		
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия	26	OK4,OK08	
	1	Воспитание скоростной выносливости. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта		OK4,OK08
	2	Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения		
	3	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	4	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива в беге на 100м.		
	5	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. Сдача контрольного норматива.		
	6	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м		
	7	Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия	14	OK4,OK08	
	1	Техника прыжка в длину с места.		
	2	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	3	Техника метания гранаты с места. Сдача контрольного норматива.		
	4	Техника метания гранаты с разбега. Удержание снаряда, разбег, скрестные шаги, финальное усилие		
5	Прыжок в длину с места и с разбега. Сдача контрольного норматива			
Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	Практические занятия	4	OK4,OK08	
	1	Техника передачи эстафетной палочки.		
2	Техника эстафетного бега.			
Раздел 2. Гимнастика		22		
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практические занятия	8	OK4,OK08	
	1	<i>Строевые приемы на месте.</i> 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.		
2	<i>Движение в обход, остановка группы в движении.</i> Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.			
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	8	OK4,OK08	
	1	<i>Раздельный способ проведения ОРУ.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		
	2	<i>Основные стойки ногами.</i> Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
3	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов			
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия	6	OK4,OK08	
	1	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.		
2	Совершенствование техники акробатических упражнений.			
Раздел 3. Лыжная подготовка		32		

Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия		10	OK4,OK08
	1	Техникой передвижения классическим стилем.	OK4,OK08	
	2	Техника передвижения коньковым стилем.		
	3	Техники попеременного двухшажного хода, бесшажного хода.		
	4	Техники одновременных одношажных ходов.		
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия		10	OK4,OK08
	1	Техника спусков и подъемов.		
	2	Техника торможения плугом, полу-плугом, экстренным торможением.		
	3	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
	4	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Практические занятия		12	OK4,OK08
	1	Техника поворотов на месте.		
	2	Техникой прохождения дистанции.		
	3	Прохождение дистанции 3 км.		
	4	Прохождение дистанции 5 км.		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практические занятия		12	OK4,OK08
		Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, прыжков. Правила игры	OK4,OK08	
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	2	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
4	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.			
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия		8	OK4,OK08
	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	2	Техника прямого нападающего удара изучение и отработка		
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
Тема 4.3. Техника подачи мяча	Практические занятия		8	OK4,OK08
	1	Техника нижней, верхней, боковой подачи мяча.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча.		
Тема 4.4. Тактика защиты и нападения	Практические занятия		8	OK4,OK08
	1	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, в защите		
	2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)			34	
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча,	Практические занятия		10	OK4,OK08
	1	Техника ведения и передачи мяча.		
	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча		

ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		в колонне и кругу		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
Тема 6.2. Комбинационные действия. Штрафные броски.	Практические занятия		12	OK4,OK08
	1	Техника выполнения штрафного броска.		
	2	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.		
Тема 6.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия		12	OK4,OK08
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Совершенствование штрафных бросков.		
	3	Учебная игра по правилам.		
Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			16	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		8	OK4,OK08
	1	Техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. Общая физическая подготовка.		
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	3	Общая физическая подготовк. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		8	OK4,OK08
	1	Техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Общая физическая подготовка.		
	2	Самостоятельное проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
Консультации			8	
Всего:			192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, № 15/6

Оснащенность:

- 1.Беговая дорожка BRUMER
- 2.Маты
- 3.Ковры
- 4.Велотренажер Stingrey
- 5.Тренажеры
- 6.Мячи
- 7.Обручи
- 8.Гантели
- 9.Баскетбольное кольцо
- 10.Фитбол
- 11.Скакалки
- 12.Спортивный комплекс

Спортивный зал № 15/45

Оснащенность:

- 1.Параллельные брусья
- 2.Брусья гимнастические женские на растяжках
- 3.Переключатель гимнастический АТЛЕТ-М на растяжках
- 4.Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
- 5.Бревно гимнастическое напольное 3м
- 6.Козел гимнастический
- 7.Стол для настольного тенниса
- 8.Стол для настольного тенниса

- 1.Велотренажеры
 - 2.Беговые дорожки
 - 3.Электрические тренажеры
 - 4.Штанга 125 кг
 - 5.Тренажер гребли
 - 6.Степ поворотный
 - 7.Степ поворотный
 - 8.Скамья
 - 9.Многофункциональные тренажеры
- Лыжная база, тренажерный зал, 15/52.

Оснащенность:

- 1.Велотренажеры
 - 2.Беговые дорожки
 - 3.Электрические тренажеры
 - 4.Штанга 125 кг
 - 5.Тренажер гребли
 - 6.Степ поворотный
 - 7.Скамья
 - 8.Многофункциональные тренажеры
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/506927>

3.2 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

3.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

3.2.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

3.2.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

3.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	MicrosoftWindows, OfficeProfessional	MicrosoftCorporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	Мой Офис Стандартный -	ООО «Новые облачные	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/	Контракт с ООО «Рубикон»

	Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	технологии» (Россия)		sphrase_id=2698444	от 24.04.2019 № 03641000008190000 12 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.us.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
6	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

3.2.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

3.2.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 профессии (специальности). 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения практического задания. - Выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - Средства профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Фронтальная беседа, устный опрос. - Тестирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 года № 341.

Андреева О. П. преподаватель высшей
квалификационной категории
центра–колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ


_____ О. П. Андреева

Рецензент:

Гладышев А.В., преподаватель высшей
квалификационной категории
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ


_____ А.В. Гладышев

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 11 от «16» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №10 от «22» июня 2023 г.