

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Царскосельский аграрно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа



Т.М. Челей

«26» декабря 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация
техник-технолог

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ			13

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу.

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

В результате освоения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	188
суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
– лекции	2
– практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах, в форме дифференцированного зачета- в 6 семестре</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико- практические основы физической культуры			
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	Лекции	2	ОК 02, ОК 04
	1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств		
	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности		
3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта.			

	<p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления</p> <p>2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение</p> <p>3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости</p>	4	
Раздел 2. Практический			
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).</p> <p>2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки</p> <p>3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.</p> <p>4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p> <p>6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление</p> <p>7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»</p> <p>8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту</p> <p>9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты</p> <p>10. Отработка техники метания гранаты</p> <p>11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат</p>	36	ОК 02, ОК 04
Тема 2.2. Атлетическая, дыхательная гимнастика	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса</p> <p>2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса</p> <p>3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса</p> <p>4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса</p>	24	ОК 02, ОК 04

	5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга		
	6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.		
	7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах		
	8. Сдача контрольных нормативов		
Тема 2.3. Баскетбол	Практические занятия:	18	ОК 02, ОК 04
	1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов		
	2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.		
	3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии		
	4. Отработка техники игры в защите		
	5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции		
	6. Отработка техники игры в нападении		
	7. Отработка вариантов тактических систем в защите		
	8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты		
Тема 2.4. Волейбол	Практические занятия:	18	ОК 02, ОК 04
	1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях		
	2. Отработка приёма мяча снизу, сверху.		
	3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока		
	4. Отработка техники владения мячом		
	5. Выполнение элементов техники нападения		
	6. Выполнение подач		
	7. Отработка нападающего удара в парах.		
	8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.		
Тема 2.5. Футбол	Практические занятия:	18	ОК 02, ОК 04
	1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча		
	2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.		
	3. Отработка тактического поведения в нападении и защите		
	4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		
	5. Отработка передач мяча в квадрате		
	6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты		

	7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.		
	8. Совершенствование различных систем нападения и защиты		
Тема 2.6. Настольный теннис	Практические занятия:	18	ОК 02, ОК 04
	1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов		
	2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии		
	3. Выполнение ударов накатом справа и слева		
	4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева		
	5. Имитация перемещений с выполнением ударов		
	6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий		
7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.			
Тема 2.7. Бадминтон.	Практические занятия:	18	ОК 02, ОК 04
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	2. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
	3. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	4. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	5. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
6. Игра по правилам			
	Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	20	ОК 02, ОК 04
	Практические занятия:		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
Самостоятельная работа	16	ОК 02, ОК 04	
– Выполнение упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний;			
– написание реферата на выбранную тему;			
– составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;			
– судейство соревнований по различным видам спорта;			
– посещение студентами спортивных секций.			
Всего		188	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия специальных помещений – спортивного зала со спортивным инвентарем, стадиона со спортивным оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Дополнительные 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

Интернет –ресурсы:

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

3.3 Требования к организации практических занятий

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Код формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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. 	ОК 02, 04	<p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Зачеты</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	ОК 02, 04	<p>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>Зачеты</p> <p>Дифференцированный зачет</p>