



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "
Сергиево-Посадский
колледж",
CN=Носырева Галина
Александровна, E=
mo_spkollredzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-04-13 16:20:43

Приложение 5-4
к ООП специальности
19.02.12 Технология продуктов питания
животного происхождения

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 1025-ОС от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2023

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК общеобразовательных,
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(с изменениями и дополнениями) и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года (Регистрационный № 24480), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2022 г. № 343 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 июня 2022 г. (Регистрационный № 68942).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 «Физическая культура»: формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни	-
ПК 3.3 Организовывать работу трудового коллектива.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для

	данной специальности	специальности	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
--	----------------------	---------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	178
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	166
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	166
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 2 семестр	2

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч.	в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	4		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	1		
	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	1		
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).	1		
	Цели и задачи физической культуры	1		
Раздел 2. Легкая атлетика		15/15		

Тема 2.1.	Содержание	3/3		
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Биомеханические основы техники бега.	1		
	Техника низкого старта и стартового ускорения;	1	1	
	Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	1	
Тема 2.2.	Содержание	3/3		
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	1	1	
	Техника бега на средние дистанции	1	1	
	Техника бега на длинные дистанции	1	1	
Тема 2.3.	Содержание:	3/3		
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	1	
	Специальные упражнения прыгуна	1	1	
	ОФП	1	1	
Тема 2.4.	Содержание	3/3		
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1	1	
	Челночного бега	2	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	3/3		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3	3	
Раздел 3. Волейбол		40/40		
Тема 3.1.	Содержание	3/3		
Стойки игрока и	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		ОК 04 ОК 08

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки	1	1	ПК 3.3
	Выполнение тестов по ОФП	2	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	3	3	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1	1	
	Плечевого пояса	1	1	
	Брюшного пресса, мышц ног	1	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Брюшного пресса, мышц ног	1	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Отработка тактики игры	1	1	
	Выполнение приёмов передачи мяча	2	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Отработка навыков судейства в волейболе	3	3	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	22/22		
	Выполнение передачи мяча в парах	3	3	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	9	9	
	Игра по правилам	10	10	
Раздел 4. Баскетбол		49/49		
Тема 4.1.	Содержание	5/5		ОК 04

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	5	5	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2	2	
	Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	3	3	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	7/7		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	7		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	3	3	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Плечевого пояса	2	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц Ног, брюшного пресса	2	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	3/3		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц Ног	1	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание			ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18/18		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	8	8	
	Игра по правилам	10	10	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	11/11		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	3	3	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	3	3	
	Выполнение контрольных упражнений: Штрафной бросок	3	3	
	Броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2	

Раздел 5. Гимнастика		44/44		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Отработка строевых приёмов	5	5	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Отработка техники акробатических упражнений	5	5	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	5	5	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	5/5		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	5	5	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	20/20		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20		
	Выполнение комплекса ОРУ	5	5	
	Контроль комбинации по акробатике	5	5	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	5	5	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике	2	2	
	Контроль выполнения упражнений Гиревому спорту	2	2	
	ППФП	1	1	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24/20		
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	24/20		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей	1	1	

	профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессиональнозначимых 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	1	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	4	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	4	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	4	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	4	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	4	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2		
Всего		178		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2. образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Электронные издания

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента -М.: Гардарики, 2017 - 448 с. Гриф МинОбрНауки;

2. Решетников Н.В., Кислицин О.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- 7-е изд.; испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. -] 76 с. Гриф МинОбрНауки;

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: Альфа - М: ИНФРА - М, 2017 - 352 с. Гриф МинОбрНауки.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Высшая школа, 2018 - 91 с.

2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2016 - 272 с.

3. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально - биологические основы физической культуры. - М., 2019.

4. Холодов Л.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2019.

Справочная и нормативная литература :

Единая классификация по легкой атлетике

Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «Физкультура» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. Культуры

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация дисциплины проводится в соответствии с фондом оценочных средств по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентов фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом

Перечень умений осваиваемых в рамках дисциплины 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)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе -начало учебного года, семестра; на выходе в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия
---	---	--