

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 07.10.2025 16:16:55  
Уникальный программный ключ:  
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
**СГ.04 Физическая культура**  
(наименование учебной дисциплины)

***19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения***  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией сельское хозяйство, строительство и природообустройство.

Протокол № 2 от «02» сентября 2024 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 18.05.2022 N 343).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

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

- 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.

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 специальности

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код ПК, ОК      | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Знания                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 06,<br>ОК 08 | 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 специальности | 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 |

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Тематический план учебной дисциплины

#### СГ.04 Физическая культура

| Вид учебной работы                                      | Количество часов |
|---------------------------------------------------------|------------------|
| 1                                                       | 2                |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 254              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 254              |
| <i>в т. ч.:</i>                                         |                  |
| теоретическое обучение                                  | 59               |
| практические занятия                                    | 107              |
| Самостоятельная работа обучающегося                     | 79               |
| Промежуточная аттестация:<br>дифференцированный зачет   | 12               |
| <b>ИТОГО</b>                                            | 254              |

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                    | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1                                                                         | 4                                                                                                                                                                                                                             | 5             | 6                                |
|                                                                           | <b>III семестр</b>                                                                                                                                                                                                            |               |                                  |
| <b>Раздел 1.</b>                                                          | <b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          | <b>16</b>     | ОК 06, ОК 08                     |
|                                                                           | 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.                                                                                                                                                                   | 2             |                                  |
|                                                                           | 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и основы формирования ЗОЖ.                                                                                                                                             | 2             |                                  |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                  |               |                                  |
|                                                                           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги).. Спортивные игры.                                                    | 2             |                                  |
|                                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры                                                                                                                                    | 2             |                                  |
|                                                                           | 3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры                                                                                                                                    | 2             |                                  |
|                                                                           | 4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.                                                                                                                                       | 2             |                                  |
|                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                     |               |                                  |
|                                                                           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости;                                                                                                                                                                        | 2             |                                  |
|                                                                           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.                                                                                                                                                                 | 2             |                                  |
| <b>Раздел 2.</b>                                                          | <b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                                                                                    | <b>10</b>     |                                  |
| <b>Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>     | ОК 06, ОК 08                     |
|                                                                           | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу                                                                                                                                                                              | 2             |                                  |
|                                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                  |               |                                  |
|                                                                           | 1 Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками, техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2             |                                  |
|                                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой.                                                                 | 2             |                                  |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |           |              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                 | Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.                                                                                                                                                                 |           |              |
|                                                                 | 3 Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2         |              |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                                 | - техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;                                                                                                                                                          | 2         |              |
|                                                                 | <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                  | 2         |              |
|                                                                 | <b>IV семестр</b>                                                                                                                                                                                                                           |           |              |
| <b>Раздел 3.</b>                                                | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                                                                       | <b>12</b> |              |
| <b>Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                        | 12        | ОК 06, ОК 08 |
|                                                                 | 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.                                                                                                                                                                                          | 2         |              |
|                                                                 | 2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм.                                                                                                                                                                                        | 2         |              |
|                                                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                |           |              |
|                                                                 | 1. Инструктаж по ТБ. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.                                                                                                                                | 2         |              |
|                                                                 | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры                                                                      | 2         |              |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                                 | - выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;                                                                                                                                                                                        | 2         |              |
|                                                                 | - выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;                                                                                                                                                                                      | 2         |              |
| <b>Раздел 4.</b>                                                | <b>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                                                                        | <b>14</b> |              |
| <b>Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                        | 14        | ОК 06, ОК 08 |
|                                                                 | 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.                                                                                                                                                            | 3         |              |
|                                                                 | 2. Влияние игровой деятельности на формирование физических и личностных качеств занимающихся                                                                                                                                                | 2         |              |
|                                                                 | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                |           |              |
|                                                                 | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Броски мяча с места разнообразными способами. Игра, приближенная к баскетболу.                                                                | 2         |              |
|                                                                 | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Повторение техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.                                                                                 | 2         |              |
|                                                                 | 3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Повторение техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.                                                                                                       | 2         |              |
|                                                                 | 4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча, передачи мяча в                                                                                                                                                            | 2         |              |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                |           |              |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                     | парах. Техника выполнения двойного шага. Повторение техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.                                                                                         |           |              |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      |           |              |
|                                                                     | - круговая тренировка для развития координации движения;                                                                                                                                       | 2         |              |
|                                                                     | - круговая тренировка на занятиях по баскетболу.                                                                                                                                               | 2         |              |
|                                                                     | <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                     | 2         |              |
|                                                                     | <b>V семестр</b>                                                                                                                                                                               |           |              |
| <b>Раздел 1.</b>                                                    | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                     | <b>18</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | <b>18</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b> | 1. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                  | 2         |              |
|                                                                     | 2. Прыжки в длину с разбега                                                                                                                                                                    | 2         |              |
|                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                                     | 1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.                             | 2         |              |
|                                                                     | 2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                | 2         |              |
|                                                                     | 3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.                                                                | 2         |              |
|                                                                     | 4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                        | 2         |              |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      |           |              |
|                                                                     | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости;                                                                                                                                         | 2         |              |
|                                                                     | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.                                                                                                                                  | 2         |              |
|                                                                     | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.                                                                                                                                     | 2         |              |
| <b>Раздел 2.</b>                                                    | <b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>                                                                                                                                            |           |              |
| <b>Тема.</b>                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | <b>17</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.</b>         | 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов                                                                                                                  | 4         |              |
|                                                                     | 2. Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                                          | 4         |              |
|                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                                     | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. | 2         |              |
|                                                                     | 2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.                                      | 3         |              |

|                                                           |                                                                                                                                                                                |           |              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                           | 3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.                            | 3         |              |
|                                                           | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра. | 2         |              |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                      |           |              |
|                                                           | - правила игры. Правила соревнований;                                                                                                                                          | 2         |              |
|                                                           | - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;                                                                                                       | 2         |              |
|                                                           | - отработка нижней прямой и нижней боковой подачи.                                                                                                                             | 2         |              |
|                                                           | <b>VI семестр</b>                                                                                                                                                              |           |              |
| <b>Раздел 3.</b>                                          | <b><i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                                   | <b>16</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>16</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b> | 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                 | 2         |              |
|                                                           | 2. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодёжи.                                                    | 2         |              |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.                                                | 3         |              |
|                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                                                     | 3         |              |
|                                                           | 3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.                            | 3         |              |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                      |           |              |
|                                                           | - выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;                                                                                                                           | 3         |              |
|                                                           | - выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;                                                                                                                         | 3         |              |
|                                                           | - выполнить комплекс упражнений для развития силы и гибкости                                                                                                                   | 3         |              |
| <b>Раздел 4.</b>                                          | <b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                                    | <b>18</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>18</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>  | 1.Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.                                                                     | 4         |              |
|                                                           | 2.Физическая культура и спорт как социальные феномены.                                                                                                                         | 3         |              |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                   |           |              |
|                                                           | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча                                                                                                    | 3         |              |

|                                                                     |                                                                                                                                                                       |           |              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                     | разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.                                                                                                           |           |              |
|                                                                     | 2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.                 | 3         |              |
|                                                                     | 3. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра. | 3         |              |
|                                                                     | 4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.                   | 3         |              |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                             |           |              |
|                                                                     | - круговая тренировка для развития координации движения.                                                                                                              | 3         |              |
|                                                                     | - круговая тренировка для развития мышц пресса;                                                                                                                       | 3         |              |
|                                                                     | - круговая тренировка для развития мышц спины;                                                                                                                        | 3         |              |
|                                                                     | <b>VII семестр</b>                                                                                                                                                    |           |              |
| <b>Раздел 1.</b>                                                    | <b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                     | <b>16</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | 16        | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега</b> | 1.Инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег.                                                                                                                 | 4         |              |
|                                                                     | 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                                   | 3         |              |
|                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                          |           |              |
|                                                                     | 1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.                                                 | 3         |              |
|                                                                     | 2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.                       | 3         |              |
|                                                                     | 3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.                                       | 3         |              |
|                                                                     | 4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                               | 3         |              |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                             |           |              |
|                                                                     | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств;                                                                                              | 3         |              |
|                                                                     | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;                                                                                     | 3         |              |
| <b>Раздел 2.</b>                                                    | <b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                                            | <b>14</b> |              |
| <b>Тем.</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | 14        | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.</b>         | 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                       | 2         |              |
|                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                          |           |              |
|                                                                     | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой   | 3         |              |

|                                                           |                                                                                                                                                           |           |              |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                           | подачи мяча. Учебная игра.                                                                                                                                |           |              |
|                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра. | 3         |              |
|                                                           | 3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.       | 3         |              |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                 |           |              |
|                                                           | - отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; отработка атакующих ударов;                                                             | 4         |              |
|                                                           | - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести                                                                                                  | 3         |              |
|                                                           | <b>VIII семестр</b>                                                                                                                                       |           |              |
| <b>Раздел 3.</b>                                          | <b><i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                              | <b>14</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      | <b>14</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.</b> | 1. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).                                                   | 3         |              |
|                                                           | 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов                                                                              | 3         |              |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                              |           |              |
|                                                           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.                           | 3         |              |
|                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                                | 3         |              |
|                                                           | 3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.       | 3         |              |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                 |           |              |
|                                                           | - разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;                                                                         | 3         |              |
|                                                           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;                                                                                             | 3         |              |
|                                                           | - разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости                                                                                       | 4         |              |
| <b>Раздел 4.</b>                                          | <b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>                                                                                               | <b>16</b> |              |
| <b>Тема.</b>                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                      | <b>16</b> | ОК 06, ОК 08 |
| <b>Техника ведения и передачи мяча разными способами</b>  | 1. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.                                                                 | 3         |              |
|                                                           | 2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление                                                                                           | 3         |              |
|                                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                              |           |              |
|                                                           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.             | 3         |              |
|                                                           | 2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передач мяча в парах.                                                                                      | 3         |              |

|  |                                                                                                                                     |     |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|  | Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра                                                  |     |  |
|  | 3. Инструктаж по ТБ. Приём контрольного норматива: ведение мяча, передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | 3   |  |
|  | 4. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.               | 3   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                           |     |  |
|  | - разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития силовых качеств;                             | 3   |  |
|  | - круговая тренировка на занятиях по баскетболу;                                                                                    | 3   |  |
|  | - круговая тренировка для развития координации движения и для развития скорости                                                     | 3   |  |
|  | <b>Всего:</b>                                                                                                                       | 254 |  |
|  | <b>из них практических занятий</b>                                                                                                  | 107 |  |
|  | <b>лекций</b>                                                                                                                       | 59  |  |
|  | <b>самостоятельная работа</b>                                                                                                       | 76  |  |
|  | <b>зачет</b>                                                                                                                        | 12  |  |
|  | <b>экзамен</b>                                                                                                                      | -   |  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной

*Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается)*

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

## **4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные печатные издания**

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры – М.: ОИЦ «Академия», 2013.
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
6. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9.

### **Основные электронные издания**

7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 12.05.2021)
8. 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, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 12.05.2021)
9. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 12.05.2021)
19. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство

Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 12.05.2021)

11. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 специальности | Оценка результатов выполнения заданий, приемов, упражнений.<br>Оценка выполненных самостоятельных работ.                                                                                                                                                                                     |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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                                                   | Контрольная работа.<br>Самостоятельная работа.<br>Защита реферата.<br>Выполнение проекта.<br>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента).<br>Оценка выполнения практического задания (работы).<br>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией |

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
учебной дисциплины

***СГ.04 Физическая культура***  
(наименование учебной дисциплины)

***19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения***  
(код, наименование профессии/специальности)

**Контрольно-оценочные средства  
для выполнения промежуточной аттестации в форме  
дифференцированного зачета**

**Основная группа здоровья и подготовительная\* группа здоровья:**

**3, 5, 7 семестр**

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| Посещаемость      | - | 5 баллов |
| ОФП**             | - | 1 балл   |
| Баскетбол **      | - | 1 балл   |
| Гандбол**         | - | 1 балл   |
| Легкая атлетика** | - | 1 балл   |
| Теория***         | - | 1 балл   |

**4, 6 семестр**

|                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| Посещаемость        | - | 5 баллов |
| ОФП**               | - | 1 балл   |
| Волейбол **         | - | 1 балл   |
| Футбол**            | - | 1 балл   |
| Настольный теннис** | - | 1 балл   |
| Легкая атлетика***  | - | 1 балл   |

\*Зачет по видам спорта без учета времени

\*\*В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

\*\*\*Тестирование

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Посещаемость - 100-90% | 5 баллов |
| - 80-70%               | 3 балла  |
| - 60-50%               | 2 балла  |

«5» - 9 - 10 баллов

«4» - 7 - 8 баллов

«3» - 5 – 6 баллов

«2» 3 - 4 балла

**Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:**

|             |   |          |
|-------------|---|----------|
| Реферат     | - | 1 баллов |
| Презентация | - | 1 балл   |
| Тест        | - | 1 балл   |

Кроссворд - 1 балл

Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа - 1 – 5 балл

«5» - 5 баллов

«4» - 4 баллов

«3» - 3 балла

«2» 2 балла

### Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине СГ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

### Нормативы по ОФП и спортивным играм

|                                               | II              |   | III             |   | IV              |   |
|-----------------------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| Бег                                           | ю               | д | ю               | д | ю               | д |
| 6 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 7 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 8 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 9 минут                                       |                 |   |                 |   |                 |   |
| 10 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| 11 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| 12 минут                                      |                 |   |                 |   |                 |   |
| ОФП                                           | ю               | д | ю               | д | ю               | д |
| 1.Подтягивание тах                            | 8<br>10<br>12   |   | 10<br>12<br>15  |   | 10<br>12<br>15  |   |
| Подтягивание 3*3 (разными хватами на время)   |                 |   |                 |   |                 |   |
| Подтягивание лесенкой до *раз                 | 4<br>5<br>6     |   | 4<br>5<br>7     |   | 4<br>5<br>7     |   |
| Подтягивание через одну с продвижением вперед | 4<br>5<br>6     |   | 4<br>5<br>7     |   | 4<br>5<br>7     |   |
| 20 подтягиваний на время                      | 3.30 -<br>зачет |   | 3.30 -<br>зачет |   | 3.30 -<br>зачет |   |

|                                                                                                 | II             |                | III            |                | IV             |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны                                       | 25<br>30<br>35 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища                                     | 15<br>20<br>25 |                | 20<br>25<br>30 |                | 25<br>30<br>35 |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тах любым способом                                       | 25<br>30<br>35 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 | 30<br>35<br>40 | 10<br>15<br>20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время | 2*15           |                | 2*20           |                | 2*20           |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время                                          |                |                |                |                |                |                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусках                                       | 10<br>15<br>20 |                | 20<br>25<br>30 |                | 20<br>25<br>30 |                |
| 3. Складки на мате                                                                              | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>25 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>25 | 10<br>15<br>20 |
| Складки на перекладине                                                                          | 10<br>12<br>15 |                | 12<br>14<br>16 |                | 12<br>14<br>16 |                |
| Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине                                            |                | 10<br>20<br>25 |                | 10<br>20<br>25 |                | 10<br>20<br>25 |
| Удержание уголка 1 мин                                                                          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Полускладки на мате                                                                             |                | 15<br>20       |                | 15<br>20       |                | 15<br>20       |
|                                                                                                 |                | 30             |                | 30             |                | 30             |
| 4. Скакалка                                                                                     | ю              | д              | ю              | д              | ю              | д              |
| За 30 секунд                                                                                    |                |                |                |                |                |                |
| За 1 минуту                                                                                     |                |                |                |                |                |                |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                |                |                |                |                |                |                |
| Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с                                                             | 35<br>40<br>50 |                | 35<br>40<br>50 |                | 35<br>40<br>50 |                |
| Броски с 3х точек 3*5                                                                           | 3<br>5<br>6    |                | 3<br>5<br>7    |                | 3<br>5<br>7    |                |
| Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)                                                         |                |                |                |                |                |                |
| Штрафные броски 5 бросков                                                                       | 1<br>2<br>3    |                | 1<br>2<br>3    |                | 1<br>2<br>3    |                |

|                                                                    | II             |                | III            |                | IV             |                |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время max 1 минута | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Передача в парах и атака корзины на время max 1 минута             | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| <b>Волейбол</b>                                                    |                |                |                |                |                |                |
| Прием мяча над собойсверху над собой                               | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 20<br>25<br>30 | 20<br>25<br>30 |
| Прием мяча снизу над собой                                         | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 | 15<br>25<br>30 |
| Прием мяча сверху - снизу над собой                                | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>15<br>20  | 5<br>10<br>15  | 5<br>15<br>20  | 5<br>10<br>15  |
| Прием мяча сверху в парах                                          | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 |
| Прием мяча снизу в парах                                           | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 | 15<br>20<br>25 |
| Прием мяча сверху – снизу в парах                                  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  | 5<br>10<br>15  |
| Подача мяча                                                        | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Атакующий удар                                                     | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Блок                                                               | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          | зачет          |
| Передача в тройках                                                 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| 5 бросков по воротам                                               | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    | 3<br>4<br>5    |
| Передача в парах и удар по воротам                                 |                |                |                |                |                |                |
| <b>Футбол</b>                                                      |                |                |                |                |                |                |
| Обводка и удар по воротам                                          |                |                |                |                |                |                |
| 5 ударов по воротам                                                |                |                |                |                |                |                |
| Передача в парах на 30с+30с                                        |                |                |                |                |                |                |