

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ЦПССЗ Шанина Е.В.

"22" *февраля* 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор Пыжикова Н.И.

"22" *февраля* 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ФГОС СПО

по специальности «19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья»

Курс 1-2

Семестр 1-4

Форма обучения *очная*

Квалификация выпускника *Техник-технолог*

Срок освоения ОПОП *2г.10 м.*

Красноярск, 2024

Составитель: Кумм Любовь Валерьевна, преподаватель

«12» января 2024 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья» (№ 341 от 18.05.2022) и примерной учебной программы «Физическая культура».

Программа обсуждена на заседании кафедры Физическая культура протокол № 5 от «12» января 2024 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., канд. пед. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«12» января 2024 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института пищевых производств протокол № 5 «22» января 2024 г.

Председатель методической комиссии Кох Д.А., канд. техн. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«22» января 2024 г.

Заведующий выпускающей кафедры по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья», направленность программы «Технология хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий»

Янова Марина Анатольевна, докт. техн. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

## Содержание

Аннотация.....	4
<b>1. Требования к дисциплине .....</b>	<b>4</b>
1.1. Внешние и внутренние требования.....	4
1.2. Место дисциплины в учебном процессе .....	4
<b>2. Цели и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Организационно-методические данные дисциплины .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>5</b>
4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины.....	5
4.2. Содержание модулей дисциплины .....	6
4.3. Практические занятия .....	7
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний .....	11
<b>5. Взаимосвязь видов учебных занятий .....</b>	<b>12</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....</b>	<b>12</b>
6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 5).....	12
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет») .....	12
6.3. Программное обеспечение .....	12
<b>7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций .....</b>	<b>15</b>
<b>8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....</b>	<b>17</b>
<b>9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....</b>	<b>18</b>
9.1. Методические рекомендации для обучающихся .....	18
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18
<b>ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД .....</b>	<b>20</b>

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла дисциплин подготовки студентов по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья». Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры. Дисциплина нацелена на формирование общих компетенций (ОК – 4; ОК – 8) выпускника:

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с освоением студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущей успеваемости в форме тестирования физической подготовленности и промежуточный контроль в форме зачетов и диффер. зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 136 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия – 136 часов.

### 1. Требования к дисциплине

#### 1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, в общий социально гуманитарный цикл СГ 04 по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья». Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья» должна формировать следующие общие компетенции:

ОК-4- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК-8- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Физическая культура» по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья» включена в ОПОП в общий социально гуманитарный цикл блока СГ 04.

Дисциплина «Физическая культура» дает возможность расширения знаний, умений и навыков планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

### 2. Цели и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель освоения дисциплины:** освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Физическая культура» должна формировать:

**Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

основы проектной деятельности;

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

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Умения:** 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).

Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья» должна формировать следующие общие компетенции:

ОК-4- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК-8- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 136 часов, их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам Таблица 1**

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	по семестрам			
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>136</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
<b>Аудиторные занятия</b> , в том числе:	<b>136</b>	32	36	32	36
Практические занятия (ПЗ)	136	32	36	32	36
<b>Вид контроля:</b>		зачет	зачет	зачет	Диффер. зачет

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

**Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины**

**Таблица 2**

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия	Внеаудиторная работа (СРС)
		ПЗ	
<b>Модуль 1 Физическая культура. 1 ступень</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	6	6	
Модульная единица 1.2 Подвижные игры	6	6	
Модульная единица 1.3 Лыжный спорт	6	6	

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия	Внеауди- тная работа (СРС)
		ПЗ	
Модульная единица 1.4 Конькобежный спорт	8	8	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6	6	
<b>Модуль 2 Физическая культура. 2 ступень.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	8	8	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	8	8	
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	8	8	
Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт	6	6	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6	6	
<b>Модуль 3 Физическая культура 3 ступень.</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	8	8	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	6	6	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	6	6	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	6	6	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6	6	
<b>Модуль 4 Физическая культура 4 ступень.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	8	8	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	8	8	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	8	8	
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	6	6	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6	6	
<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	

#### 4.2. Содержание модулей дисциплины

##### Раздел «Легкая атлетика»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

##### Раздел «Конькобежный спорт»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в конькобежном спорте;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево, кругом), движение спиной вперед;

Развитие двигательных качеств;

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

##### Раздел «Подвижные игры»

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### Раздел «Лыжный спорт»

Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах:

- ознакомление с основными способами передвижения на лыжах;
- ознакомление с техникой торможения и безопасного падения;
- прохождение дистанции 5,10 км.
- изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых;
- изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении;
- овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3x10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

#### 4.3. Практические занятия

### Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 3

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Физическая культура</b>		<b>Зачет</b>	<b>32</b>
	Модульная единица 1.1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 2. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега.		2
		Занятие № 3. Контрольное занятие		2
Модульная единица 1.2. Подвижные игры	Занятие № 4. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на	тестирования уровня физической	2	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		развитие координационных способностей.	подготовленности	
		Занятие № 5. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 6. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.3. Лыжный спорт	Занятие №7. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие №8. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов Совершенствование техники выполнения классических ходов		2
		Занятие №9. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.4. Конькобежный спорт	Занятие №10-11. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие №12. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		2
		Занятие № 13. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №14. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 15 Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 16. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		2
2	<b>Календарный модуль 2. Физическая культур. 2 ступень.</b>		<b>зачет</b>	<b>36</b>
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 17. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирования уровня физической подготовленности	2



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 18. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 19. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега.		2
		Занятие № 20. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		2
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 24. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 25. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 26. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов		2
		Занятие № 27. Совершенствование техники выполнения классических ходов		2
		Занятие № 28. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 29. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие №30. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.		2
		Занятие № 31. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие №32. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 33. Комплексы		2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	уровня физической подготовленности	
		Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		2
3	<b>Календарный модуль 3. Физическая культура 3 ступень.</b>		<b>Зачет</b>	<b>32</b>
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 35-36. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 37-38. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контроль.		4
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 39-40. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 41. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Контроль.		2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 42-43. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 44. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега. Контроль.		2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 45. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 46-47. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры,		4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		направленные на развитие силы. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контроль.		
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 48. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 49. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 50. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Контроль.		2
4	<b>Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень</b>		<b>Диф. зачет</b>	<b>36</b>
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 51-53 Совершенствование техники бега со старта.	тестирования уровня физической подготовленности	6
		Занятие № 54. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 55-57. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирования уровня физической подготовленности	6
		Занятие № 58. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 59-61. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирования уровня физической подготовленности	6
		Занятие № 62. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 63-64. Совершенствование техники на короткие и средние дистанции.	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 65. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 66-67. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирования уровня физической подготовленности	4
		Занятие № 68. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контроль.		2
	<b>ИТОГО</b>		Зачёт, диф.зачёт	136

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний учебным планом не предусмотрены.

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала практических с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 4.

Таблица 4

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-4, ОК-8	+	-	тестирования уровня физической подготовленности	Зачёт Диф.зачёт

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

### 6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 5)

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)

- Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - <https://e.kgau.ru/> (<https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625>)
- Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/>
- СПС «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com>
- Электронная библиотечная система «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru/>
- Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - <http://mcs.ru/>
- Министерство сельского хозяйства Красноярского края - <http://krasagro.ru/>

*Информационно - поисковые системы:*

- Google <http://www.google.com>
- Yandex <http://www.yandex.ru>
- Rambler <http://www.rambler.ru>

### 6.3. Программное обеспечение

- Операционная система Windows (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
- Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
- Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF - Acrobat Professional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (Лицензия: 1B08-230201-012433-600-1212 с 01.02.2023 до 09.02.2024)
- Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – Открытые технологии договор 969.2 от 17.04.2020.
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ»- Лицензионный договор №2281 от 17.03.2020;
- Библиотечная система «Ирбис 64», контракт 37–5–20 от 27.10.2020.
- Офисный пакет Libre Office 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО;
- Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО;
- Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200211, от 22.04.2020;
- Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра физической культуры.

Специальность 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Дисциплина **Физическая культура**

Вид занятия	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое кол-во экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	А.Б.Муллер	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/448769">http://www.biblio-online.ru/bcode/448769</a>
	2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Ю. Н. Аллянов	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/437146">http://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>
	3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Е. В. Конеева	Москва : Издательство Юрайт	2023		+	+		1	<a href="https://urait.ru/biblio-online.ru/517442">https://urait.ru/biblio-online.ru/517442</a>
Дополнительная литература										
ПЗ	4. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	И.М.Туревский	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/445464">http://www.biblio-online.ru/bcode/445464</a>

5. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	В. В. Ягодин	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/442510">http://www.biblio-online.ru/bcode/442510</a>
6. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Е. Ф. Жданкина	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/415309">http://www.biblio-online.ru/bcode/415309</a>

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

## 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: тестирования уровня физической подготовленности.

Промежуточный контроль: зачёт и диф.зачёт.

Студенты специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, квалификация «техник технолог» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в 1-4 семестрах студент должен набрать от 60-100 баллов.

1) Баллы за посещение практических занятий. Сумма баллов за модуль представлена в таблицах 6-13. За посещение каждого занятия студент набирает определённое количество баллов. Например, в 1 семестре 2 балла за занятие; во 2 семестре – 2 балла; в 3 семестре – 3 балла; в 4 семестре – 4 балла и т. д.

2) Баллы за выполнение контрольных двигательных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности). Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 17-.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 20. Из представленных физических упражнений студенты выполняют 5 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащённости спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 4 балла, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

3) Баллы за участие в опросе на лекции в 1 семестре - 2 балла, в 3 семестре – 6 баллов;

4) Баллы за участие в соревнованиях оцениваются в 2 балла в каждой модульной единице.

Таблица 6 – Распределение баллов по модулю 1 в 1 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 1.1	4	18
МЕ 1.2	6	18
МЕ 1.3	6	18
МЕ 1.4	6	18
МЕ 1.5	6	18
зачёт	-	10
Итого часов по модулю 1	28	100

Таблица 7 – Распределение баллов по модулю 2 во 2 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 2.1	6	16
МЕ 2.2	4	16
МЕ 2.3	6	16
МЕ 2.4	6	16
МЕ 2.5	6	24
Диф.зачёт	-	12
Итого часов по модулю 2	28	100

Таблица 8 – Распределение баллов по модулю 3 в 3 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 3.1	6	15
МЕ 3.2	6	15
МЕ 3.3	6	15

МЕ 3.4	6	15
МЕ 3.5	4	30
зачёт	-	10
Итого часов по модулю 3	28	100

Таблица 9 – Распределение баллов по модулю 4 в 4 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 4.1	6	18
МЕ 4.2	6	18
МЕ 4.3	4	18
МЕ 4.4	6	18
МЕ 4.5	6	18
Диф.зачёт	-	10
Итого часов по модулю 4	28	100

Таблица 10– Рейтинг-план по модулю 1 в 1 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГ О
	Текущая работа					
	Тестирование	Посещение занятий	Опрос	тестирования уровня физической подготовленности	Зачёт	
МЕ 1.1	4	12	-	2		18
МЕ 1.2	4	12	-	2		18
МЕ 1.3	4	12	-	2		18
МЕ 1.4	4	12	-	2		18
МЕ 1.5	4	10	2	2		18
Зачёт		-	-		10	10
<b>ИТОГО</b>	20	58	2	10	10	100

Таблица 11 – Рейтинг-план по модулю 2 во 2 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГ О
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	тестирования уровня физической подготовленности	Зачёт	
МЕ 2.1	4	10	-	2		16
МЕ 2.2	4	10	-	2		16
МЕ 2.3	4	10	-	2		16
МЕ 2.4	4	10	-	2		16
МЕ 2.5	4	18	-	2		24
Диф.зачёт		-	-		12	12
<b>ИТОГО</b>	20	58	-	10	12	100

Таблица 12 – Рейтинг-план по модулю 3 в 3 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГ О
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	тестирования уровня физической подготовленности	Зачёт	
МЕ 3.1	4	9	-	2		15
МЕ 3.2	4	9	-	2		15
МЕ 3.3	4	9	-	2		15
МЕ 3.4	4	9	-	2		15



МЕ 3.5	4	18	6	2		30
Зачёт		-	-		10	10
<b>ИТОГО</b>	20	54	6	10	10	100

Таблица 13 – Рейтинг-план по модулю 4 в 4 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО	
	Текущая работа						О
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	тестирования уровня физической подготовленности	Зачёт		
МЕ 4.1	4	12	-	2		18	
МЕ 4.2	4	12	-	2		18	
МЕ 4.3	4	12	-	2		18	
МЕ 4.4	4	12	-	2		18	
МЕ 4.5	4	12	-	2		18	
Диф. зачёт		-	-		10	10	
<b>ИТОГО</b>	20	60	-	10	10	100	

Оценка «зачтено» студентом получается, если им набрано 60-100 баллов, оценка «не зачтено», если сумма баллов за семестр менее 60.

Дифференцированный зачёт оценивается по следующей границе баллов - 60-72 баллов (удовлетворительно); 73-86 баллов (хорошо); 87-100 баллов (отлично).

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки, считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

Обучающимся, не сдавшим зачет, предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей: [http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik\\_lz.pdf](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения, тренажерами согласно требованиям ФГОС ВО. Для обучения применяются электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Физическая культура и спорт», в котором интегрированы электронные образовательные модули, базы данных, совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих сопровождение учебного процесса по всем видам занятий и работ по дисциплине.

Вид занятий	Аудиторный фонд
Практические занятия	660074, Российская Федерация, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Киренского, 2, стр. 1., 227,6 кв. м., помещение 4. <b>Спортивный зал:</b> оборудование и инвентарь спортивного зала: стенки гимнастические; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. <b>Спортивный комплекс:</b> тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические,

	мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи для мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетки для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.
Самостоятельная работа	660130, Российская Федерация, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, д. 44 «И», 37,8 кв. м., помещение 49. <b>Помещение для самостоятельной работы:</b> Рабочее место преподавателя (стол, стул офисный) Рабочие места обучающихся: столы компьютерные ученические – 14 шт., стулья – 14 шт.; Доска меловая – 1 шт., АРМ с подключением к сети «Интернет» – 11 шт: Компьютер Cel3000 MB Giga-byit GA-81915PC DUO s775 17"Samsung и др. внешними периферийными устройствами.

## 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### 9.1. Методические рекомендации для обучающихся

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а так же интересов студента.

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

### 9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 14:

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Таблица 14

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> </ul>
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме, увеличенным шрифтом;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла;</li> </ul>

С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла.</li> </ul>
--	---

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
  - обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
  - проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
  - подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработал:**

Кумм Любовь Валерьевна, старший преподаватель  
Кафедры физической культуры Красноярского ГАУ

\_\_\_\_\_ (подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья».

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и включает в себя: требования к дисциплине, цели и задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла дисциплин подготовки студентов по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья». физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. в программу включены модули по теоретическому и разделу и самостоятельной работы студентов. В полном объеме представлена литература.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.