

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю  
Директор международного  
технологического колледжа  
 Л.Р. Ибрашева  
(протокол № 3 заседания педагогического  
совета МТК от 25.12.2024)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 Физическая культура**

<b>Специальность</b>	19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности
<b>Основная образовательная программа</b>	Программа подготовки специалистов среднего звена
<b>Уровень профессионального образования</b>	Среднее профессиональное образование
<b>Наименование квалификации</b>	Техник-технолог
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Предметная цикловая комиссия</b>	Общеобразовательных дисциплин
<b>Составители (разработчики) программы</b>	Козлов А.В. преподаватель СПО.

Москва, 2025 г.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ	

## АННОТАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Дисциплина</b>	СГЦ.04 Физическая культура
<b>Специальность</b>	19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности
<b>Основная образовательная программа</b>	Программа подготовки специалистов среднего звена
<b>Наименование квалификации</b>	Техник-технолог
<b>Уровень профессионального образования</b>	Среднее профессиональное образование
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Предметно цикловая комиссия</b>	Общеобразовательных дисциплин
<b>Составители (разработчики) программы</b>	Козлов А.В., преподаватель СПО
<b>Период обучения</b>	1, 2, 3, 4, 5,6 семестры
<b>Курсовая работа/курсовой проект</b>	нет
<b>Промежуточная аттестация</b>	1, 2, 3, 4, 5 семестр – зачет; 6 семестр - зачет с оценкой

## **1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ**

Дисциплина «Физическая культура» (далее — Дисциплина) основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалиста по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности (утвержден приказом Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 сентября 2022 г. N 825).

*Дисциплина относится к профессиональной подготовке, Социально-гуманитарный цикл.*

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина относится к социально-гуманитарным дисциплинам, входит в состав социально-гуманитарный цикл в соответствии с учебным планом специальности.

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины**

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения, знания и навыки

#### **Общие и профессиональные компетенции**

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Код формируемой компетенции
<b>Раздел 1. Совершенствование физических качеств. Общая физическая подготовка</b>		<b>138</b>	
<b>Тема: Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.		ОК 8
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	«Упражнения для развития быстроты». «Комплексы специальных подготовительных упражнений». «Упражнения со скакалкой на координацию, эстафеты». «Упражнение на развитие силовой выносливости». «Упражнения для развития силы основных мышечных групп». «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств». «Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц». «Упражнения для развития координации». «Упражнения на расслабление и восстановление» «Дыхательная гимнастика».	24	ОК 8
<b>Раздел 2. Легкая атлетика совершенствование базовых навыков.</b>			
<b>Тема:</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Общеукрепляющие упражнения, специальные упражнения, прикладные упражнения, значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.		ОК 8
	<b>Тематика практических занятий</b>		
		24	ОК 8

<b>Обучение техники легкоатлетических видов</b>	«Техника спортивной ходьбы» «Техника бега на средние и длинные дистанции» «Техника бега на короткие дистанции» «Техника эстафетного бега» «Техника прыжка в длину» «Техника метания»		ОК 8
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема: Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 8; ОК 04
	Обучить занимающихся основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры.		
	<b>Тематика практических занятий.</b>		ОК 8; ОК 04
	«Техника нападения. Стойка и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте». «Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении». «Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку». «Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча и сверху. Бросок одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке». «Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением направления движения, с обводкой препятствия». «Техника защиты. Стойка и передвижения защитника». «Вырывание, выбивание, перехват мяча». «Тактика нападения. Индивидуальные действия». «Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник». «Командные действия». «Тактика защиты. Индивидуальные действия». «Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». «Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты 2-1-2. 2-3».	48	

	<p>«Техника нападения. Стойки и перемещения волейболиста».</p> <p>«Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи».</p> <p>«Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая».</p> <p>«Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом».</p> <p>«Техника защиты. Стойка и перемещения».</p> <p>«Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи и нападающего удара».</p> <p>«Блокирование: одиночное и групповое».</p> <p>«Тактика нападения. Индивидуальные действия».</p> <p>«Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии».</p> <p>«Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий».</p> <p>«Тактика защиты. Индивидуальные действия».</p> <p>«Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке».</p> <p>«Командные действия. Система игры в защите углом вперед и углом назад».</p>	24	
	<p>«Техника нападения. Перемещения. Техника владения мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча».</p> <p>«Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приемы игры вратаря».</p> <p>«Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом».</p> <p>«Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3».</p> <p>«Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия»</p>	18	ОК 8
<b>Всего:</b>		138	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

##### **Спортивный зал**

*Основное оборудование:*

Комплект спортивной мебели для обучающихся; Стойка волейбольная; щит баскетбольный; скамья гимнастическая; ворота для мини-футбола; коврик для гимнастики; мяч для волейбола; мяч для баскетбола, мяч для футбола; сетка для волейбола; стол для настольного тенниса; обручи; скакалка; палка гимнастическая; табло; громкоговоритель, спортивный инвентарь.

##### **помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы**

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **4.1. Текущая аттестация (текущий контроль)**

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний обучающихся в семестровый период и осуществляется на практических занятиях, а также на самостоятельной работе.

**Оценка знаний осуществляется в форме(-ах):**

- опроса,
- отчёта(-ов) по выполнению отдельных заданий (в том числе заданий по выбору), групповых (командных) заданий
- выполнения отдельных индивидуальных заданий (в том числе заданий по выбору),
- прочее.

Критериями оценивания на практических занятиях выступают: полнота усвоения фактического материала по теме занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для обсуждений; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе обсуждения конкретного задания.

Оценка знаний в рамках текущей аттестации может также осуществляться в форме автоматизированного контроля (тестирования) в системе e-Learning.

### **4.2. Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)**

Форма промежуточного контроля: зачет с оценкой.

В итоговой оценке промежуточной аттестации учитывают: полноту знания учебного материала по теме, степень активности обучающегося на занятиях в семестре; выполнение практических работ; логичность изложения материала; аргументированность ответа; уровень самостоятельности мышления; умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины представлено в Приложении к настоящей Программе.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой**

*Основное оборудование:*

Комплект учебной мебели для обучающихся (стол, стул);

Рабочее место преподавателя (стол, стул)

Компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в ЭИОС Университета;

*Технические средства обучения:*

Мультимедийное оборудование (проектор, экран), наглядные материалы – схемы плакаты

### **Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации**

*Основное оборудование:*

Рабочее место преподавателя (стол, стул, компьютер с выходом в интернет и доступом в ЭИОС Университета) Комплект учебной мебели для обучающихся и компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС Университета

*Технические средства обучения:*

Мультимедийное оборудование (проектор, экран)

### **Помещение для самостоятельной работы обучающихся**

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Университета.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

### **7.1. Организация образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс по дисциплине проводится в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- практические занятия;
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, представленного в тематическом плане программы, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к зачету.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 2.2. настоящей программы.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют индивидуальные задания в предметной области, соответствующей задачам профессиональной деятельности.

#### **Текущая аттестация по дисциплине**

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса с применением балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения.

#### **Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине**

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель по итогам текущей аттестации.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан их отработать.

#### **Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине**

В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачётно-экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре). Обучающиеся, в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку занятий (учебных заданий) в период зачетно-экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

#### **Промежуточная аттестация по дисциплине**

В качестве формы итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины определен зачет с оценкой.

На промежуточной аттестации обучающийся оценивается: 5, отлично; 4, хорошо; 3, удовлетворительно; 2, неудовлетворительно и рейтинговых баллов.

Средняя оценка успеваемости по дисциплине выводится преподавателем, но не выставляется в ведомость.

## **7.2. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающей:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций, практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;

После этого должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета с оценкой.

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к занятиям, которые являются важнейшей формой организации учебного процесса.

Подготовка к практическим занятиям:

1. внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию,
2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
3. выпишите основные термины,
4. ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
5. определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя, - выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована в качестве ориентира в организации обучения.

### **Подготовка к зачету с оценкой**

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают неудовлетворительные результаты.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный предмет	Физическая культура
Специальность	19.02.15 Биотехнология пищевой промышленности
Уровень программы	Среднее профессиональное образование

**а) Литература:**

1. . Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2024.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2020. - 224 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2021. - 256 с.
6. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2021. - 480 с.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2022. - 288 с.
8. Козлов А.В., Бочков М.О. Проблема здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов // XIII Международная научно-практическая конференция «Образование и наука в современных реалиях». Чебоксары, 2023. Стр. 51-53.
9. Алексеева С.И., Рипа М. Д., Козлов А.В. Физическая культура в комплексе средств профилактики компьютерной болезни // Физическая культура и спорт в современном обществе. Сборник МГПУ-ПИФК. Москва, 2020. Стр. 78-79.

**б) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]  
Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим  
доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
4. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).
5. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

6. <http://www.infosport.ru> (сайт ЗАО «Инфоспорт»).
7. <http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник)
8. Электронная справочная правовая система. КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>.
9. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
10. Электронная образовательная среда университета <https://e-learning.mgupp.ru/login/index.php.+ё>
11. Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «РОСБИОТЕХ» <http://lib.mgupp.ru>.
12. Информационный портал ФИПС <https://www1.fips.ru/>.
13. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>.
14. База данных по научным журналам: Science, Social Sciences, Arts&Humanities Citation Index.

**в) Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

Компьютерные классы оснащены лицензионным базовым программным обеспечением: операционные системы Windows, система бизнес-моделирования Business studio, система автоматизированного проектирования Компас-3d и др.; и свободно распространяемое программное обеспечение - операционные системы Linux, пакет Open Office, Антиплагиат (free), 1С:предприятие - версия для обучения программированию и др.