

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, направление
Технология хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий

Самара, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, направление Технология хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий (приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 № 341)

Организация - разработчик: ГБПОУ «СТЭК»

Разработчик: Ю.В. Варвик, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, направление Технология хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки -144 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки -144 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	142
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5 семестры – зачет	
6 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс		78	
	Содержание учебного материала: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни	2	2
Раздел 1. Легкая атлетика.		18	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Высокий и низкий старт; прыжки в длину с места; кроссовая подготовка; бег по прямой с различной скоростью; стартовый разгон; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; прыжки в длину с разбега; бег 100м.; высокий и низкий старт;эстафетный бег 4×100 м.; стартовый разгон; техника бега по виражу дорожки;финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);кроссовая подготовка.	18	2-3
Раздел 2. Гимнастика.		12	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	11	2-3
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения на укрепление мышц пресса.		
	Зачет	1	
Раздел 3. Спортивные игры.		14	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Правила игры, ловля и передача мяча; тактика нападения; броски мяча в корзину.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); тактика защиты; вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; броски мяча в корзину;приемыприменяемые против броска, накрывание; тактика	14	2-3

	нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.		
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Техника передачи, техника ловли мяча; учебная игра; техника броска ворота; штрафной бросок с места, в движении, прыжком; техника перемещения и ведения мяча; техника безопасности игры.		
Раздел 5. Спортивные игры.		20	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	19	2-3
	Практическая работа: Правила игры; учебная игра; исходное положение (стойки); техника перемещения; техника передачи; техника подачи; техника нападающего удара; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой с последующим нападением; техника безопасности игры; игра по правилам.		
	Зачет	1	2-3
3 курс		66	
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Бег 100м.; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4×100 м. 4×100 м.; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); челночный бег 4х10м.; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; прыжки в длину с места; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью.		
Раздел 2. Гимнастика.		6	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	2-3
	Практическая работа: ОРУ, упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения с гимнастической скакалкой, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
Раздел 3. Спортивные игры.		10	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	9	2-3
	Практическая работа: Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы		

	применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.		
	Зачет	1	2-3
Раздел 4. Спортивные игры.		10	
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
Раздел 5. Спортивные игры.		16	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	15	2-3
	Практическая работа: техника передачи, подачи, нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; игра по правилам.		
Раздел 6. Легкая атлетика.		14	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	13	2-3
	Практическая работа: Бег 100м.; прыжки в длину с места; равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); прыжки в длину с разбега; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью.		
	Дифференцированный зачет	1	2-3
Всего часов аудиторной нагрузки		144	
Итого		144	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- спортивные тренажеры.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014;
- Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012;

Дополнительные источники:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013;

- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/д, 2010;

- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010;

- Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014;

- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010;

- Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014;

- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013;

- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010.

Интернет – ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • знать состояние своего здоровья; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определить уровень собственного здоровья по тестам; • составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики; • овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; • уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; • овладеть техникой спортивных игр; • повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки); • овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности; • определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; • выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; - подтягивание на перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км; - тест Купера – 12 минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км. 	<p>Фронтальный опрос.</p> <p>Диагностика уровня физической подготовленности.</p> <p>Контрольные тесты по общефизической подготовке.</p> <p>Контрольные тесты по технической подготовке.</p> <p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Контрольные работы по основам здорового образа жизни.</p>