

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, направленность
Производство продуктов питания из мясного сырья

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 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, направленность Производство продуктов питания из мясного сырья (приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 № 343)

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 программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, направленность Производство продуктов питания из мясного сырья.

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, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 178 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 178 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет	
8 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
2 курс		60	
Введение	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.		12	
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.	12	2-3
Раздел 2. Спортивная гимнастика.		10	
Тема 2.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; круговая тренировка.	9	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 3. Спортивные игры.		36	
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; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.	12	2-3

Тема 3.2 Гандбол.	Содержание учебного материала: 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.	12	2-3
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала: 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.	11	2-3
	Зачёт	1	
3 курс		54	
Раздел 4. Легкая атлетика.		12	
Тема 4.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Специальные легкоатлетические упражнения; высокий и низкий старт; бег 100м.; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4×100 м.; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); челночный бег 4x10м.; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег 500м, и 1000 м.; прыжки в длину с места; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью.	12	2-3
Раздел 5. Спортивная гимнастика.		8	
Тема 5.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения с гимнастической скакалкой, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	7	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 6. Спортивные игры.		33	
Тема 6.1	Содержание учебного материала:	12	2-3

Баскетбол.	Практическая работа: Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.		
Тема 6.2 Гандбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	10	2-3
Раздел 6.3 Волейбол.	Практическая работа: Техника передачи, подачи; техника нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	11	2-3
	Зачёт	1	
4 курс		54	
Раздел 7. Легкая атлетика.		12	
Тема 7.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Специальные легкоатлетические упражнения; бег 100 метров; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4*100 метров; эстафетный бег 4*400 метров; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); челночный бег 4*10 метров; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на 500 метров; бег на 1000 метров.	12	2-3
Раздел 8. Спортивная гимнастика.		6	
Тема 8.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: ОРУ. Упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6	2-3
Раздел 9. Спортивные игры.		13	
Тема 9.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Передачи в парах; ловля и передача мяча; вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска накрывание;	13	2-3

	тактика нападения; тактика защиты.		
	Зачёт	1	
Раздел 10. Спортивные игры.		21	
Тема 10.1 Гандбол.	Содержание учебного материала: Волейбол Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	10	2-3
Тема 10.2 Волейбол.	Содержание учебного материала: 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.	11	2-3
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего часов аудиторной нагрузки	178	
	Итого	178	

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:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2022;
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2022;

Дополнительные источники:

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2023;
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/д, 2021;
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2021;
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2021;
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2021;
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2021;
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2023;

- 10.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., 2021.

Интернет – ресурсы:

- 11.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- 12.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
- 13.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
- 14.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 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; 	<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>