

"Утверждаю"

И.о директора института СПО

Н.В. Моргачёва



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ.04 Физическая культура

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 341

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО СГЦ.04 Физическая культура

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Г.Н. Нижник, кандидат
педагогических наук,
доцент

С.В.Шеменева, ст. преподаватель
кафедры теории и
методики физического воспитания

Рецензент: Семянникова В.В.,
кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья. Укрупненная группа специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу общепрофессиональным дисциплинам

1.3.Цели и задачи дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и

адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а) общих (ОК):

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

- **обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- **самостоятельной** работы обучающегося 0 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме: зачет (3-7 семестр).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		12	
	1	Основы здорового образа и стиля жизни.	12	
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	3	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).		
	4	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		-		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		24	

подготовка	1	Физические качества и способности человека и основы методики их	24	
	2	воспитания.		
	3	Средства, методы, принципы воспитания основных физических		
	4	способностей		
	5	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	6	Воспитание гибкости.		
	7	Воспитание выносливости.		
	8	Воспитание координационных способностей.		
	9	Подвижные игры.		
	10	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.		
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена			-	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		30	
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и	30	
	2	совершенствовании функциональных возможностей организма		
	3	занимающихся.		
	4	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
	5	Техника бега на короткие дистанции.		
	6	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	7	Техника бега по прямой и виражу.		
	8	Техника бега по пересечённой местности.		
	9	Эстафетный бег.		
	10	Прыжки в длину.		
	11	Метание гранаты.		
12	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.			
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена			-	
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		26	

	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	26	
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		
	3	верхняя боковая.		
	4	Передача мяча двумя руками сверху.		
	5	Передача мяча двумя руками снизу.		
	6	Нападающие удары.		
	7	Блокирование нападающего удара.		
	8	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	9	Тактика игры в защите, в нападении.		
	10	Учебная игра.		
	11	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		-	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		26	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.	26	
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной		
	3	рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско-		
	5	ком от пола.		
	6	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	7	Тактика игры в нападении.		
	8	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	9	Групповые и командные действия игроков.		
	10	Двусторонняя игра.		
11	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.			
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		-	
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		12	

	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	12	2,3
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.4 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		18	
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	18	
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	3	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		
	4	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	5	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
	6	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки).		
	7	Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		-		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка				
Тема 3.1 Сущность и	Содержание учебного материала		-	2,3
	Практические занятия		10	

содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	10	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	3	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		-	
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		10	
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	10	
	2	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий		
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена				
Всего:			168	

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для минифутбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях, Владимир Иосифович, Зданевич, Александр Александрович. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2018. - 237 с. - ISBN 978-5-09-030310-1
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций; базовый уровень / Лях, Владимир Иосифович. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.: ил. - ISBN 978-5-09-031561-6
3. Алхасов Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре [Текст]: учебник для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич, Пономарев, Андрей Константинович. - М.: Юрайт, 2020. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11533-8

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4.ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- способы самоконтроля за состоянием здоровья.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;- применять навыки профессионально-прикладной	ОК 08.	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования

<p>физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. 		
---	--	--