

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 Физическая культура**

***«общепрофессиональный цикл»***

***программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии***

***технического профиля***

***19.01.18 Аппаратчик – оператор производства продуктов питания из  
растительного сырья***

**Тольятти, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **19.01.18 Аппаратчик – оператор производства продуктов питания из растительного сырья**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 973, (от 11.11.2022 г., зарегистрированного Министерством юстиции России № 71641 от 19 декабря 2022г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.01.18 Аппаратчик – оператор производства продуктов питания из растительного сырья.

Рабочая программа разработана с учетом исследования квалификационных запросов со стороны предприятий/организаций регионального рынка труда.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж» (ГБПОУ «ТСЭК»)

Составитель:

Жадовская Ю.В., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

РАССМОТРЕНО

Методистом отделения программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
«28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБПОУ «ТСЭК»  
№ 08 - 01/117/1 от 14.06.2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	11



# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.01 ОСНОВЫ МИКРОБИОЛОГИИ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ В ПИЩЕВОМ ПРОИЗВОДСТВЕ**

### **1.1. Область применения программы.**

Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.18 Аппаратчик-оператор производства продуктов питания из растительного сырья. в части освоения соответствующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Проверять исправность технологического оборудования, систем безопасности и сигнализации, контрольно-измерительных приборов и автоматики на автоматизированных технологических линиях производства продуктов питания из растительного сырья в соответствии с эксплуатационной документацией.

ПК 1.2. Выполнять технологические операции по устранению неисправностей в работе технологического оборудования, систем безопасности и сигнализации, контрольно-измерительных приборов и автоматики на автоматизированных технологических производства продуктов питания из растительного сырья в соответствии с эксплуатационной документацией.

ПК 1.3. Очищать от загрязнений, смазывать и проводить санитарную обработку механических деталей и узлов оборудования по производству продуктов питания из растительного сырья согласно графикам профилактической обработки.

ПК 1.4. Готовить рабочее место, технологическое оборудование, системы безопасности и сигнализации, контрольно-измерительные приборы и автоматику на автоматизированных технологических линиях к запуску технологического процесса производства продуктов питания из растительного сырья в соответствии с эксплуатационной документацией,

ПК 2.1. Регулировать параметры и режимы технологических операций хранения и переработки зерна и семян на автоматизированных технологических линиях в соответствии с технологическими инструкциями.

ГК 2.2. Проводить технические наблюдения за ходом технологического процесса переработки зерна и семян.

ГК 2.3. Регулировать параметры качества продукции, норм расхода сырья и нормативов выхода готовой продукции в процессе выполнения технологических операций переработки зерна и семян изделий на автоматизированных технологических линиях в соответствии с технологическими инструкциями.

ПК 2.4. Упаковывать и маркировать готовую продукцию (зерна и семян) на специальном технологическом оборудовании.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

### **1.2. Место программы в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина реализуется в рамках социально-гуманитарного учебного цикла.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

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

организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **52** часа в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 52 часа;

самостоятельная работа обучающихся - **0** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	52
В том числе:	
лабораторные работы	<i>(не предусмотрено)</i>
практические занятия	50
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
В том числе:	
Итоговая аттестация в форме	<i>зачета</i>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Изучение основ здорового образа жизни, роли физической культуры в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Разработка комплекса упражнений для развития различных групп мышц»		
	Самостоятельная работа Разработка комплекса упражнений для профессиональной гимнастики		
		<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	1	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	1	
<b>Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	1	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	1	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»	1	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	10	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	ОК 02-06 ОК 08
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	

	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Изучение техники прямого нападающего удара»	2	
<b>Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	2	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	2	
<b>Раздел 5.Гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	1	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Спортивный зал, оснащенный: - оборудованными раздевалками; - спортивным оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; скакалки и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, мячи волейбольные; оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера.

Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры; - техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### *а) основная литература*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей среднего профессионального образования] / А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.]- Москва: Академия, 2020. – 320с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. Чернов. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 432 с. — ISBN 978-5-8114-7720-3. — Текст : электронный // Лань :

##### *б) дополнительная литература*

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст:

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### Интернет источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт,

2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

— URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать</u>: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		

<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурнооздоровительную 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;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>использует физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий</p>
--	--	---