Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Тольяттинский социально-экономический колледж»

ЭП
ГБПОУ"
2023-10-23
09:01:42

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГ.03 Физическая культура

«общепрофессиональный цикл»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

технического профиля

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Тольятти, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2018 г. № 884.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.02.11 Технология 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	УТВЕРЖДЕНО
Методистом отделения программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих «28» марта 2023 г.	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 19.02.11 Технология 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 - **138** часа в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - **138** часа;

самостоятельная работа обучающихся - **0** 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)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
В том числе:	
лабораторные работы	*(не предусмотрено)*
практические занятия	97
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*41*
В том числе:	
Итоговая аттестация в форме *Дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>Физическая культура</u>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		**41**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	**Содержание учебного материала**	**40**	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	**1**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**20**	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	10	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	10	
Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	10	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	10	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**	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»	3	
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
Раздел 3. Баскетбол			

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**20**	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»	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание учебного материала**	**9**	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	4	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	5	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу»	4	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	3	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	3	
Раздел 4. Волейбол			ОК 02-06 ОК 08
Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры	**Содержание учебного материала**	**2**	
	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»	1	

	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»	1	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	1	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 02-06 ОК 08
	1.Практическое занятие «Изучение техники прямого нападающего удара»	1	
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**2**	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»	1	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	1	
Раздел 5.Гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**2**	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	
Дифференцированный зачет			
	Всего:	**138**	

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-еизд.,стер.]- Москва: Академия, 2020. – 320с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 - Тескт: 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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		

Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий