

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа бизнеса и
технологий

 / Л.Ф. Пелевина

« 28 » 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 / В.Г. Шубаева

« 28 » 02 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.03 Физическая культура

Специальность 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Форма обучения – заочная

Уровень образования: среднее профессиональное образование
(на базе среднего общего образования)

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2023

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее- СПО) 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:
Ткаченко А.Я., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 02.02 2023г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5 ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.03 Физическая культура

1.1.Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, укрупнённая группа специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников пищевой промышленности по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

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

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- 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

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями:

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

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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 14 часов,
самостоятельной работы обучающегося 168 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)	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Консультации	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1,2,3 курс зимняя и летняя сессия – контр. раб., диф. зачет 4 курс зимняя сессия – контр. раб., диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СПЦ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала:		
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук	8	2

длину с места, с разбега	и ног), ОФП		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		
Эстафетный бег 4x100.	Самостоятельная работа обучающихся		
Челночный бег	Эстафетный бег 4x100, челночный бег	8	2
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. Индивидуальные тактические действия в волейболе. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	2	2
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся		
	Комплекс упражнений по ОФП	8	2
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	8	2
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Верхняя прямая подача. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	8	2
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
Тактика игры в защите и нападении	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	8	2
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		
Основы методики судейства	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка навыков судейства в волейболе	8	2
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		
Контроль выполнения тестов по волейболу	Самостоятельная работа обучающихся		
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	8	2
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные приемы техники игры в баскетбол.	2	2

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	8	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	8	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	8	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	10	2
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	12	2
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Строевые приёмы.	8	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника акробатических упражнений	10	2
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши).	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	10	2
Тема 5.4. ППФП (девушки).	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	10	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	2
Раздел 6. Бадминтон.			
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Основные приемы игры в бадминтон.	2	2
Тема 6.2. Поддачи. Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся Отработка подач, атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	12	2
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	2
Консультации		8	
Всего		190	

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

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный - 2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд.-Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		ЭБС Юрайт
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.-Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		ЭБС Юрайт
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп.-Москва : Юрайт, 2021-599 с	осн		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д. С.-Москва : Юрайт, 2021- 191 с	доп		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2021-270 с	доп		ЭБС Юрайт

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд Москва : Юрайт, 2021- 148 с.-(Профессиональное образование)	доп		ЭБС Юрайт
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп- Москва : Юрайт, 2021-158 с	доп		ЭБС Юрайт
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие: для СПО / Ягодин В. В.-Москва : Юрайт, 2021-113 с	доп		ЭБС Юрайт

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
знать:	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование.
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование.

основы здорового образа жизни	Тестирование.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.