

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор Верхневолжского  
межотраслевого техникума

А.И. Садыкова

«29» января 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Социально-гуманитарного цикла

СПЦ.04 Физическая культура

программы подготовки

квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации  
технологического оборудования и процессов пищевой промышленности**

*Квалификация: Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации  
технологического оборудования и процессов пищевой промышленности*

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Приказа Министерства просвещения РФ от 21 апреля 2022 г. N 258 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации технологического оборудования и процессов пищевой промышленности"

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура - является частью ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии **19.01.09 Мастер по эксплуатации, механизации, автоматизации и роботизации технологического оборудования и процессов пищевой промышленности**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу дисциплин. Индекс дисциплины по учебному плану - СГЦ.04

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

Целью и задачами дисциплины являются: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка студентов к работе в качестве инструкторов и судей по спорту; воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом; совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате изучения дисциплины студент должен освоить компетенцию:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего - 32 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 28 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 2 часа.

Вид учебной работы	Всего	Семестр	
	очно	3	4
Аудиторные занятия (всего) в том числе:	132	16	
Лекции (Л)	17	2	
Практические занятия (ПЗ)	132	14	14
Самостоятельная работа (всего)	30		2
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Контроль			
Общая трудоемкость, часы	221	16	16

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности организация и ведение технологических процессов производства молока и молочных продуктов, в том числе общими (ОК) компетенциями:

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

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины

Соды общих и профессиональных компетенций	Наименования разделов учебной дисциплины	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка, часов			Самостоятельная работа, часов
			Всего, часов	в т.ч. лекционные	в т.ч., практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7
ОК 8	Раздел 1. Организация собственной деятельности, принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Работа в коллективе	32	30	2	28	2
	Всего:	32	30	2	28	2

#### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине

Наименование разделов учебной дисциплины и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Организация собственной деятельности, принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Работа в коллективе и коман-			

де.			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание		
	1.	Легкая атлетика	2
	2.	Лыжный спорт	2
	3.	Волейбол	2
	4.	Атлетическая гимнастика	2
	5.	Настольный теннис	2
	6.	Футбол	2
	Лабораторные работы		
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	0
	Практические занятия		
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	16
	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание	
1.		Легкая атлетика	2
2.		Лыжный спорт	2
3.		Волейбол	2
4.		Атлетическая гимнастика	2
5.		Настольный теннис	2
6.		Футбол	2
Лабораторные работы			
1.		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	0
Практические занятия			
1.		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	16
Самостоятельная работа при изучении раздела 1.			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Легкая атлетика, лыжный спорт, силовые виды спорта, баскетбол, волейбол, плавание		32	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

*Специализированная многофункциональная учебная аудитория № 19 (Спортивный зал) (с возможностью обучения лиц с ОВЗ) для занятий по физической культуре и спорту, безопасности жизнедеятельности, с перечнем основного оборудования:*

Перечень оборудования и инвентаря:

Для спортивных игр:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Для гимнастики:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Для легкой атлетики:

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт:

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры:

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований:

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для

бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### а) основная литература

1. Физическая культура. Виды спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов направлений подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения ... 38.03.02 Менеджмент, специальности - 36.05.01 Ветеринария / А. В. Амосов, Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова ; М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры и спорта. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. - 97 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - Внешняя ссылка: <https://lk.molochnoe.ru/ebs/notes/2910/download>

2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Электрон. дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 48 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/221195>

3. Физиологические основы здоровья : учебное пособие для спо / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 351 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=426721>.

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - 3-е изд., стер. - Электрон. дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 68 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/292016>

5. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие для спо / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С.

Ю. Толстова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 158 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=429206>.

6. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т. В.

Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова ; ред. Т. В. Карасева. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 140 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=420685>.

7. Карасева, Татьяна Вячеславовна. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, С. Ю. Толстова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 164 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=416096>.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. - Электрон.дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/292868>

2. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическая литература / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://znanium.com/catalog/document?id=418066>

3. Казантинова, Галина Михайловна. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Электрон.дан. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2018.- 212 с. - Внешняя ссылка: <http://znanium.com/go.php?id=1041860>

Методическое обеспечение дисциплины:

4. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов СПО / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост. Н. В. Михайлова [и др.]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 38

5. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов СПО / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38 с. - Библиогр.: с. 37

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по настольному теннису для среднего профессионального образования / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Е. Хомякова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 36 с. - Систем. требования: Adobe Reader. -

Библиогр.: с. 32

Внешняя ссылка: <https://molochное.ru/ebs/notes/1748/download>

7. Лыжная подготовка студентов в спо : метод. рекомендации для студентов СПО / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Факультет агрономии и лесного хозяйства, кафедра физической культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 37-38

8. Физическая культура. 2 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: Е. Г. Козлова, В. А. Маклаков ; ред. В. А. Сыроваров]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 60 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochное.ru/ebs/notes/1116/download>

9. Физическая культура. 1 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: В. Е. Литовченко, В. А. Маклаков , В. А. Сыроваров] . - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 90 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochное.ru/ebs/notes/1117/download>

10. Физическая культура [Электронный ресурс] : примерная тематика рефератов и метод рекоменд. по напис. и оформл. для студ. спец. отдел. и временно освобожд. от практ. занятий / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологод. ГМХА. - Электрон. дан. (209 Кб). - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2015. - 20 с. - Систем. требования: Adobe Reader

Внешняя ссылка: <https://molochное.ru/ebs/notes/520/download>

#### 4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий, утвержденному проректором по учебной работе. График освоения предполагает последовательное освоение дисциплины, включающее в себя как теоретические, так и лабораторно-практические занятия.

При проведении лабораторных и практических занятий проводится деление группы студентов на подгруппы, численностью не более 15 чел. Лабораторные и практические занятия проводятся в спортивных залах академии.

В процессе освоения учебной дисциплины предполагается проведение рубежного контроля знаний, умений у обучающихся. Сдача рубежного контроля (РК) является обязательной для всех обучающихся. Результатом освоения дисциплины являются нормативные требования, оценка которых представляет собой зачет.

При освоении дисциплины преподавателем устанавливаются часы дополнительных занятий.

Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в журнале

успеваемости. Наличие оценок по лабораторным и практическим занятиям и рубежному контролю является для каждого обучающегося обязательным. В случае отсутствия положительных (удовлетворительных) оценок обучающийся не допускается до сдачи зачета по дисциплине.

#### 4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация ППССЗ обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 4.5. Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Проверка сформированности и развития общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирование собственной деятельности;</li> <li>- обоснование выбора методов и способов выполнения профессиональных задач;</li> <li>- определение эффективности и качества методов и способов профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных.</p> <p>Выполнение контрольных тестов</p>

	- результативность взаимодействия с участниками профессиональной деятельности	
--	---	--