

Министерство образования Новосибирской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Новосибирской области  
**«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
И ПЕРЕРАБОТКИ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-производственной работе

\_\_\_\_\_ А.В. Чупина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК. 00 «Физическая культура»**

Новосибирск 2021г.

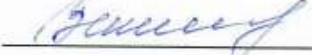
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 19.01.07 Кондитер сахаристых изделий

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки»

**Разработчик:**

Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель

**Согласовано:**

Методист  /Г.В. Векшина/

**Рассмотрено и утверждено:**

На заседании ПЦК Общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол от 31.09.2022 № 1

Председатель комиссии  /О.М.Серова/



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 19.01.07 Кондитер сахаристых изделий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** раздел «Физическая культура»

**1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина**

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

**1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-	основы здорового образа жизни.

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 35 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	35
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	35
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
Итоговая аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Тема № 1.1. Спец. упражнения легкоатлета	<b>Практические занятия</b> Бег высоким подниманием бедра; Семенящий бег.	4	2	
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Стартовый разбег; Финиширование.	4	2	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> Бег с эстафетной палочкой	2	2	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> «Тест Купера»; Бег 2000-3000м.	4	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки.	20	3	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Тема № 4.1. Освоение теоретических, методических и практических основ настольного тенниса, овладению двигательной культурой.	<b>Практические занятия</b> Стойки и способы передвижений; Поддачи; Технические приемы нижним и верхним вращением.	6	2	

Тема № 4.2. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости.	<b>Практические занятия</b> Техника нападения и подачи; Техника нападения и подачи . Подброс мяча; Накаты слева, справа; Техника защиты и передвижения; Набивание мяча поочередно ладонной стороной ракетки; Набивание мяча поочередно тыльной стороной ракетки; Выполнение подачи справа и слева; Игровые спарринги: 1*1.	<b>15</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Упражнения на развитие силы, выносливости.	<b>15</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):</b>		<b>35</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>		<b>35</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>		<b>70</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса «Спортивный зал».

Оборудование учебного кабинета:

-	рабочее место преподавателя;
-	теннисный стол – 3 шт.;
-	теннисные шарики – 20
-	теннисные ракетки – 8
-	мяч футбольный - 3
-	мяч баскетбольный – 10 шт.;
-	мяч волейбольный – 10 шт.
-	скакалки - 6

Средства обучения при дистанционной форме (нормативно-справочная литература, комплект плакатов, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации.)

В условиях дистанционного обучения:

- инструктаж и выдача задания производится на электронном образовательном ресурсе колледжа;
- обратная связь и консультации осуществляются на электронном образовательном ресурсе колледжа, Skype, Zoom и т.д.;
- выполненные задания хранятся на электронном образовательном ресурсе в разделе изучаемой дисциплины (модуля);
- консультация, зачет или экзамен осуществляется в форме телеконференции в программе Zoom, социальная сеть ВКонтакте (видеосвязь).

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

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Кнорус, 2019. – 256 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ под ред. В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. - 352 с.: ил.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. – (Начальное и среднее профессиональное образование).

3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 336 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).

4. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7 изд., исправл. – М.: Академия, 2008. – 175 с.: ил. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

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

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosssport.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	сдача учебных нормативов; практические занятия; домашние задания; оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; сдача учебных нормативов;
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	домашние задания; оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; написание реферата и сообщения по темам; собеседование по реферату и сообщение по темам;