

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) 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства).

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 31.01.2022 № 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	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

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 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции (по отраслям производства).

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 162 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 81 часов; самостоятельной работы обучающегося 81 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)	<i>162</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>81</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>6</i>
практические занятия	<i>75</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>81</i>
<i>Итоговая аттестация 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
	Теоретические занятия «Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях физической культуры»; «Основы здорового образа жизни»; «Инструктаж по технике безопасности»	6	1	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Тема № 1.1. Спец. упражнения легкоатлета	Практические занятия Развитие выносливости. ОРУ; Бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег.	6	2	
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Низкий старт. Бег 30м, 60 м; Высокий старт – финиширование; Развитие скоростных качеств; Бег 60 м на результат; Развитие быстроты. Бег 100м; Метание гранаты, ОРУ; Стартовый разбег; Стартовый разбег. Финиширование;	18	2	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия Бег с эстафетной палочкой	2	2	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Бег 1000м на результат; Развитие выносливости; Бег 2000-3000 м.	8	2	
	Самостоятельная работа			
	Развитие быстроты; Развитие силы, выносливости.	26	3	
Раздел 2. Баскетбол.				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7

Тема № 2.1 Техническая подготовка.	Практические занятия Тактика игры в баскетбол; Личная защита игрока. Зонная защита; Штрафной бросок – зачёт; Ведение мяча с изменением скорости и направления; Ведение, передачи мяча; Ловля и передачи мяча на месте и в движении; Техника штрафного броска; Ловля мяча двумя руками от груди на месте; Бросок мяча с точек.	20	2	
Тема № 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Индивидуальные тактические действия в защите; Двусторонняя игра 5*5.	6	2	
	Самостоятельная работа			
	Силовая подготовка; Развитие прыгучести; Развитие координации движений.	36	3	
Раздел 3. Волейбол.				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
Тема № 3.1 Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в волейбол; Техника передвижений в стойке; Перемещение в сойке: приставные шаги, двойной шаг вперёд; Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками.	8	2	
Тема № 3.2. Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	Практические занятия Передача мяча с собственного подбрасывания; Передача мяча с набрасывания партнёра.	4	2	
.	Самостоятельная работа			
	Развитие выносливости	6	3	
Раздел 4. Настольный теннис				ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7

Тема № 4.1. Освоение теоретических, методических и практических основ настольного тенниса, овладению двигательной культурой.	Практические занятия Правила игры в настольный теннис; Стойки и способы передвижений. Держания ракетки.	3	2	
	Самостоятельная работа			
	Развитие силовых качеств	13	3	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):		81		
Самостоятельная работа обучающегося (всего):		81		
Максимальная учебная нагрузка (всего):		162		

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
Умения:	
- 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;
Знания:	
- 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;