

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

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

Новосибирск 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 19.01.04 Пекарь.

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

Разработчик:
Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель (1 квалификационная категория)

Согласовано:

Методист  /Г.В. Векшина/

Рассмотрено и утверждено:

На заседании ПЦК Общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол от 31.08.2022 № 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 19.01.04 Пекарь.

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 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
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	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема № 1.1. Спец. упражнения легкоатлета	Практические занятия Роль физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег с захлестыванием голени; бег высоким подниманием бедра; прыжки в шаге; семенящий бег.	4	2	
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	4	2	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия Приём эстафетной палочки; бег с эстафетной палочкой; передача эстафетной палочки.	4	2	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия «Тест Купера».	4	2	
Тема № 1.5. Прыжки в длину.	Практические занятия Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	4	2	
	Самостоятельная работа			
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	20	3	

Раздел 2. Баскетбол.				ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема № 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия Значение ОФП для освоения техники игры; Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	4	2	
Тема № 2.2 Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в баскетбол; перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении; броски мяча в кольцо с места и в движении; перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	4	2	
Тема № 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	4	2	
	Самостоятельная работа			
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	10	3	
Раздел 4. Настольный теннис				ОК 2, ОК 3, ОК 6
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. Поддачи. Технические приемы нижним и верхним вращением, без вращения мяча.	4	2	

Тема № 4.2. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости.	Практические занятия Техника нападения и подачи. Подброс мяча. Техника нападения. Игра в нападении. Накаты слева, справа. Техника защиты и передвижения. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение подачи справа и слева. Игровые спарринги: 1*1; 2*2	4	2	
	Самостоятельная работа			
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости: нижние и верхние подачи, набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	10		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):		40		
Самостоятельная работа обучающегося (всего):		40		
Максимальная учебная нагрузка (всего):		80		

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
<i>1</i>	<i>2</i>
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;