

**Министерство образования, науки и инновационной политики
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
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

Новосибирск 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.08 Технология мяса и мясных 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 31.08.2022 № 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 19.02.08 Технология мяса и мясных 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.

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 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 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>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>12</i>
практические занятия	<i>156</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</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; Роль физической культуры в жизни будущего специалиста.	12	1	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема № 1.1. Спец. упражнения легкоатлета	Практические занятия Бег с захлестыванием голени; бег высоким подниманием бедра; прыжки в шаге; семенящий бег.	8	2	
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Низкий старт, бег 30м,60м; Высокий старт - финиширование; Развитие скоростных качеств; Бег 60м на результат; Развитие быстроты, бег 100м; Метание гранаты, ОРУ; Стартовый разбег – финиширование.	10	2	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия Приём эстафетной палочки; Бег с эстафетной палочкой; Передача эстафетной палочки.	10	2	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия «Тест Купера»; Бег 1000м на результат; Развитие выносливости; Бег 2000-3000м.	10	2	
Тема № 1.5. Прыжки в длину.	Практические занятия Виды прыжков; Фазы прыжка; Прыжки в шаге; Прыжок с места.	20	2	
	Самостоятельная работа			
	Кроссовая и беговая подготовка; Силовая подготовка; Прыжки, многоскоки; Развитие быстроты.	50	3	

Раздел 2. Баскетбол.				ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема № 2.2 Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в баскетбол; Перемещения, остановки, повороты; Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Техника штрафного броска; Личная защита игрока, зонная защита; Штрафной бросок – зачёт; 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; Ведение мяча с изменением скорости и направления.	20	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; Ловля мяча двумя руками от груди на месте; Бросок мяча с места с точек; Двусторонняя игра 5*5.	20	2	
	Самостоятельная работа			
	Развитие прыгучести; Развитие координации движений; Развитие выносливости.	48	3	
Раздел 3. Волейбол.				ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема № 3.2 Техническая подготовка.	Практические занятия Правила игры в волейбол; Техника передвижений в стойке; Перемещение в стойке: приставные шаги, двойной шаг вперёд; Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; Передача мяча с собственного подбрасывания; Передача мяча с набрасывания партнёра; Перемещения, падения, прыжки, стойки; Приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	10	2	
Тема № 3.3. Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	Практические занятия Тактические действия в защите; Тактические действия в нападении; Двусторонняя игра 6*6.	10	2	
	Самостоятельная работа			
	Развитие выносливости	40	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.	8	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	10	2	
	Самостоятельная работа			
	Технические приёмы; Развитие силовых качеств.	30		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):		168		
Самостоятельная работа обучающегося (всего):		168		
Максимальная учебная нагрузка (всего):		336		

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;