

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Минобразования Новосибирской области)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И  
ПЕРЕРАБОТКИ»

(ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж пищевой  
промышленности и переработки»)

**Рабочая программа**  
**Учебной дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Новосибирск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» с изменениями на 28 августа 2020 года;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной программой общеобразовательной учебной предмета «Физическая культура», согласованной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 1 от 25 февраля 2022 г.

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

Составитель программы: Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель (1 квалификационная категория)

**Согласовано:**

Методист \_\_\_\_\_ /Г.В. Векшина/

**Рассмотрено:**

На заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ /Серова О.М./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** данная учебная дисциплина относится к профессиональному циклу как дисциплина социально-гуманитарного цикла в структуре основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Наименование видов деятельности	Код и наименование компетенции
Организация и ведение технологического процесса производства продукции на автоматизированных технологических линиях молочной продукции	ПК 1.1. Осуществлять сдачу-приёмку сырья и расходных материалов для производства молочной продукции ПК 1.2. Организовывать выполнение технологических операций производства молочной продукции на автоматизированных технологических линиях в соответствии с технологическими инструкциями
Организация и ведение технологического процесса производства продукции на автоматизированных технологических линиях производства продуктов питания из мясного сырья	ПК 1.1 Осуществлять сдачу-приемку сырья и расходных материалов для производства продуктов питания из мясного сырья ПК 1.2. Организовывать выполнение технологических операций производства продуктов питания из мясного сырья на автоматизированных технологических линиях в соответствии с технологическими инструкциями
Обеспечение безопасности, прослеживаемости и качества молочной продукции на всех этапах ее производства и обращения на рынке	ПК 2.1. Организовывать входной контроль качества и безопасности молочного сырья и вспомогательных компонентов, упаковочных материалов, производственный контроль полуфабрикатов, параметров технологических процессов и контроль качества готовой молочной продукции

	<p>ПК 2.2. Контролировать производственные стоки и выбросы, отходы производства, пригодные и непригодные для дальнейшей промышленной переработки.</p> <p>ПК 2.3. Производить лабораторные исследования качества и безопасности полуфабрикатов и готовых продуктов в процессе производства молочной продукции.</p>
Обеспечение безопасности, прослеживаемости и качества пищевой продуктов питания из мясного сырья на всех этапах ее производства и обращения на рынке	<p>ПК 2.1. Организовывать входной контроль качества и безопасности мясного сырья и вспомогательных компонентов, упаковочных материалов, производственный контроль полуфабрикатов, параметров технологических процессов и контроль качества готовой продукции из мясного сырья.</p> <p>ПК 2.2. Контролировать производственные стоки и выбросы, отходы производства, пригодные и непригодные для дальнейшей промышленной переработки.</p> <p>ПК 2.3. Производить лабораторные исследования качества и безопасности полуфабрикатов и готовых продуктов в процессе производства продукции из мясного сырья.</p>
обеспечение деятельности структурного подразделения	<p>ПК 3.1. Планировать основные показатели производственного процесса.</p> <p>ПК 3.2. Планировать выполнение работ исполнителями.</p> <p>ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.</p> <p>ПК 3.4. Контролировать ход и оценивать результаты работы трудового коллектива.</p> <p>ПК 3.5. Вести учётно-отчётную документацию</p>

В рамках программы общеобразовательного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

<b>Коды результатов</b>	<b>Результаты освоения общеобразовательного предмета должны отражать:</b>
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

	досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
<b>Личностные результаты из РПВ</b>	
ЛРв 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛРв9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛРв12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы предмета</b>	<b>378</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>189</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	177
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
самостоятельные работы	189
<b>Индивидуальный проект</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>28</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала (лекции)</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала (лекции)</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.

	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала (лекции)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала(лекции)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала (лекции)</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	8	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	8	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминут, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		

<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		

<b>Основное содержание</b>		<b>143</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>143</b>	
<b>Гимнастика<sup>1</sup> (практические занятия 13-20)</b>		<b>47</b>	
<b>Тема 2.6</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	8	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>	39	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	39	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Спортивные игры<sup>2</sup> (практические занятия 21-28)</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 2.8</b> Футбол	<b>Практические занятия</b>	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней	20	

<sup>1</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

<sup>2</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	<p>стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>		
<b>Тема 2.9</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	30	
	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении</p> <p>Броски мяча в кольцо с места и после ведения</p>	30	
<b>Тема 2.10</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	30	
	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Подачи и передачи мяча</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1.-2.2. ПК3.1.-3.2.</p>
<b>Тема 2.11</b> Бадминтон	<b>Практические занятия</b>	4	
	<p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки,</p>	4	

	классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.12 Теннис</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
<b>Тема 2.13 Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега <sup>3</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		

<sup>3</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Раздел 3 Самостоятельные работы</b>		<b>189</b>	
<b>Тема 3.1</b> СР №1	Развитие силовых качеств	45	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
<b>Тема 3.2</b> СР №2	Развитие координации движений	45	
<b>Тема 3.3</b> СР №3	Развитие быстроты	54	
<b>Тема 3.4</b> СР №4	Развитие выносливости	45	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1.-1.2. ПК2.1-2.2. ПК3.1.-3.2.
<b>Всего:</b>		<b>378</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала и лыжной базы, стадиона с элементами полосы препятствий для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной и воспитательной работы. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### Материально-техническое оснащение кабинета

<u>Спортивный зал.</u>	Оборудование: Горизонтальная скамья -2 Стойки волейбольные (со стаканом, сеткой и тросом) -1 Стол теннисный -2 Скамья универсальная -1 Мяч баскетбольный -20 Мяч волейбольный -20 Мяч футбольный -5 Мат №6 100*200*10 -6 Облучатель рециркулятор Алматон-200 с передвижной стойкой (2021) -1 Турник-брусья ПРЕСС ПРОФИ 3 в 1-1 Шведская стенка 3,2*1,0 м (2018)- 6 Аптечка первой помощи работникам ФЭСТ, футляр большой -1 Кольцо баскетбольное -2 Мат гимн. порол., шт -4 Мяч баскетбольный TORRES №6 резина нейлон, шт -10 Мяч волейбольный TORRES №5 кож.зам. клееный, шт -2 Мяч футбольный Torres Futsal, р4 (2020) -4 Набор для настольного тенниса, 2 ракетки, 3 мяча -3 Насос для мяча-1 Скакалка-10 Секундомер электронный, Россия -1 Сетка для футбольных ворот, нить 2,5 мм, узловая, 100*100 мм (2020) -2 Тен ракетка -6 Теннисный стол , шт -1 Форма волейбольная с нанесением (женская), компл -6 Футболка баскетбольная с номером (жен) -8 Шахматы обиходные с шахматной доской, пластик (2020), шт -4 Щит баскетбольный 105*180 с кольцом-2
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>Тренажерный зал и лыжная база.</u>	Оборудование для силовых упражнений: Велотренажер -21 Горизонтальная скамья -2 Беговая дорожка охуген -1 Силовая скамья -3 Скамья универсальная -1 Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1 Тренажер эллиптический с встроенным HR приемником -1 Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1 Гриф штанги L-1800\301 Стойки для штанги к скамье -1 Аптечка первой помощи работникам ФЭСТ, футляр большой -1 Блин стальной 10кг, серая эмаль 30мм -6 Блин стальной 15кг, серая эмаль 30мм -2 Блин стальной 2,5кг, серая эмаль 30мм -4 Блин стальной 5кг, серая эмаль 30мм -4 Гиря 16 кг, -2 Гриф прямой стальн 30*1700мм, хром, с замками "гайка Кеттлера" -1 Оборудование: Ботинки лыжные ИК р.37-5-45, пар -35 Лыжи спортивно-беговые р.160-200, -45 Лыжные палки р.115-150, пар -45 Стадион с элементами полосы препятствий
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перечень необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

№ п/п	Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2019
2	Операционная система Microsoft Windows 10 для образовательных организаций
3	Антивирусное программное обеспечение Касперский

Реализации программы общеобразовательного предмета Информатика обеспечена учебно-методической документацией.

Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением.

Обучающиеся обеспечены доступом к образовательной платформе Moodle (<https://сдо.нкппип.рф/>)

### **3.2 Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года, с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности.

### **3.3 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечному фонду образовательной организации. Библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **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). 10

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.mosport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ПК 1.1. Осуществлять техническое обслуживание технологического оборудования для производства продуктов питания из растительного сырья в соответствии с эксплуатационной документацией.</p> <p>ПК 1.2. Выполнять технологические операции по производству хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий в соответствии с технологическими инструкциями</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с<sup>4</sup>, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ПК 2.1. Осуществлять организационное обеспечение производства продуктов питания из растительного сырья на</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса</li> </ul>

<sup>4</sup> Профессионально-ориентированное содержание

<p>автоматизированных технологических линиях.</p> <p>ПК 2.2. Осуществлять технологическое обеспечение производства хлеба, хлебобулочных, макаронных и кондитерских изделий.</p>		<p>ОРУ,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК.3.1 Проводить организационно-технологические мероприятия для обеспечения лабораторного контроля качества и безопасности сырья, полуфабрикатов и готовой продукции в процессе производства продуктов питания из растительного сырья.</p> <p>ПК.3.2 Проводить лабораторные исследования качества и безопасности сырья, полуфабрикатов, и готовой продукции в процессе производства продуктов питания из растительного сырья.</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	