

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения
(направление подготовки – Технология молока и молочных продуктов)

Новосибирск, 2024г

Рабочая программа 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 Министерства просвещения РФ от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 343 от 18 мая 2022 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» программа по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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

Составители: Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель первой квалификационной категории, Королев Владимир Викторович, преподаватель

Согласовано

Методист _____ / Н.И. Дугаева /
фио

Рассмотрено на заседании ПЦК Общеобразовательных математических и общих естественнонаучных дисциплин
протокол № 1 от 29.08.2024 г

Председатель комиссии _____ / И.В.Чернова /
фио

СОГЛАСОВАНО

Наименование организации:

Ф.И.О. (должность представителя работодателей, подпись)

« » _____ 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является частью социально-гуманитарного цикла учебного плана ОПОП СПО.

1.3. Цель, задачи и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для достижения цели предусмотрено решение следующих задач:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие их правильному физическому развитию и закаливанию;
- Формирование и совершенствование естественных двигательных навыков и умений;
- Обучение новым видам движений;
- Развитие основных двигательных качеств;
- Обучение специальным знаниям в области ФК и спорта;
- Привитие основных гигиенических навыков.

Программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО направлена на формирование соответствующих знаний и умений, общих компетенций (далее ОК),

профессиональных компетенций (далее ПК) и личностных результатов реализации программы воспитания (далее ЛР).

Знания и умения

Знания	Умения
Должен знать:	Должен уметь:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

Общие компетенции

Код	Наименование компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции

Код	Наименование компетенций
ПК 3.1	Планировать основные показатели производственного процесса.
ПК 3.2	Планировать выполнение работ исполнителями.
ПК 3.3	Организовывать работу трудового коллектива.
ПК 3.4	Контролировать ход и оценивать результаты работы трудового коллектива
ПК 3.5	Вести учётно-отчётную документацию

Личностные результаты воспитания

Код	Планируемые результаты
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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 378 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 189 часов,
практических занятий 177 часов,

самостоятельной работы обучающегося 189 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	378
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	189
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	177
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	189
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

1.1. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Коды компетенций личностных результатов
		ТЗ	ПЗ	СР	
1	2	3			4
Раздел 1.	Теоретические занятия	12	-	-	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала по теме	6			
	Теоретическое занятие №1. Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	6			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4 ПК3.1, ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала по теме	4			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4 ПК3.1, ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Теоретическое занятие №2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.	2			
	Теоретическое занятие №3 Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.	2			
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала по теме	2			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4 ПК3.1, ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Теоретическое занятие №4 Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2			
Раздел 2.	Практические занятия	-	177	189	

Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала по теме	-	66	97	ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК9 ПК3.1,ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Практическое занятие №1 Бег с захлестыванием голени		6		
	Практическое занятие №2 Прыжки в шаге		6		
	Практическое занятие №3 Низкий старт		6		
	Практическое занятие №4 Бег по дистанции		6		
	Самостоятельная работа № 1 Развитие быстроты			42	
	Практическое занятие №5 Приём эстафетной палочки		6		
	Практическое занятие №6 Передача эстафетной палочки		6		
	Самостоятельная работа № 2 Развитие силовых качеств			31	
	Практическое занятие №7 Развитие быстроты		6		
	Практическое занятие №8 Стартовый разгон		4		
	Самостоятельная работа № 3 Технические приёмы			24	
	Практическое занятие №9 Бег на средние дистанции		6		
	Практическое занятие №10 Развитие скоростных качеств		4		
	Практическое занятие №11 Низкий старт, бег 30 м, 60 м.		4		
	Практическое занятие №12 Прыжки в длину с разбега		6		
Тема 2.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала по теме	-	36	92	ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК9 ПК3.1,ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Практическое занятие №13 Правила игры в настольный теннис		6		
	Практическое занятие №14 Держания ракетки		6		
	Практическое занятие №15 Технические приёмы		6		
	Самостоятельная работа №4 Развитие выносливости			46	
	Практическое занятие №16 Техника нападения и подачи		6		
	Практическое занятие №17 Игра в нападении		6		
	Практическое занятие №18 Игровые спарринги: 1*1; 2*2		6		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала по теме		45		ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК9 ПК3.1,ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Практическое занятие №19 Ведение, передачи мяча		8		
	Практическое занятие №20 Перемещения, остановки, повороты		8		
	Самостоятельная работа №5 Развитие скоростных качеств			46	
	Практическое занятие №21 Ловля и передачи мяча на месте и в		8		

	движении				
	Практическое занятие №22 Тактика игры в баскетбол		8		
	Практическое занятие №23 индивидуальные, тактические действия в защите		7		
	Практическое занятие №24 Двусторонняя игра 5*5		6		
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала по теме	-	30	-	ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК9 ПК3.1, ПК 3.2., ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5 ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13
	Практическое занятие №25 Перемещения, падения, прыжки, стойки		8		
	Практическое занятие №26 Приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»		8		
	Практическое занятие №27 Тактические действия в защите		8		
Промежуточная аттестация. Практическое занятие №28 Дифференцированный зачёт.			6		
Всего:		12	177	189	
ИТОГО:		378			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебного предмета в наличии спортивный и тренажерный залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной воспитательной работы.

Материально-техническая база кабинета соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал, тренажерный зал	<u>Спортивный зал.</u> Оборудование: Стойки волейбольные (со стаканом, сеткой и тросом) -1 Стол теннисный -3 Мяч баскетбольный -20 Мяч волейбольный -20 Мяч футбольный -5 Мат №6 100*200*10 -10 Турник1 Шведская стенка 3,2*1,0 м (2018)- 6 Кольцо баскетбольное -2 Набор для настольного тенниса, 2 ракетки, 3 мяча -6 Насос для мяча-1 Скакалка-3 Ворота для мини-футбола -2
	<u>Тренажерный зал</u> Оборудование для силовых упражнений: Велотренажер -2 Горизонтальная скамья -2 Беговая дорожка охуген -1 Силовая скамья -2 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 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 стальной 30*1700мм, хром, с замками "гайка Кеттлера" -1

В наличии следующий перечень комплекта лицензионного и свободно

распространяемого программного обеспечения.

№ 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 предмета Физическая культура 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

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.

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для

СПО/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Кнорус, 2021. – 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, 2020. - 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, 2021. – 336 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).
4. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 7 изд., исправл. – М.: Академия, 2022. – 175 с.: ил. – (Среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения программы учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения и навыки, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, которые синхронизируются с предметными результатами обучения и личностными результатами воспитания.

Для контроля и оценки результатов обучения предусмотрен выбор форм и методов с учетом профессиональной направленности обучения по программе учебной дисциплины.

Код и наименование формируемых компетенций, личностных результатов	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные. ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. ОК 6. Проявлять гражданско -	Раздел 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3. Раздел 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4.	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование контрольная работа по теории демонстрация комплекса ОРУ,

патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 3.1 Планировать основные показатели производственного процесса. ПК 3.2 Планировать выполнение работ исполнителями. ПК 3.3 Организовывать работу трудового коллектива. ПК 3.4 Контролировать ход и оценивать результаты работы трудового коллектива ПК 3.5 Вести учётно-отчётную документацию ЛР10, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13		