



"Утверждаю"
И.о. директора института СПО
Н.В. Моргачёва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.12 Физическая культура

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Базовый уровень подготовки
Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 341

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - ОУП.12. Физическая культура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, обязательных для освоения вне зависимости от профиля профессионального образования, получаемой профессии или специальности.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: Семянникова В.В.,
кандидат педагогических наук,
доцент

Разработчик(и) рабочей программы:
кандидат педагогических наук,
доцент Г.Н. Нижник

преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
С.В.Шеменева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12.Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 - Технология продуктов питания из растительного сырья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, шифр: ОУП.12

1.3.Цели и задачи дисциплины.

Цель: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

- приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.
- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекционные занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	78
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
пополнение и углубление теоретических знаний	-
подготовка сообщений	-
Контроль	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме: зачет – 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.12.Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
		Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений). Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)	9	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
		Воспитание скоростно - силовых способностей. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости. Воспитание координационных способностей. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.	9	

	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
		Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой и виражу. Техника бега по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		9	
			9	
	Практические занятия			
		Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.		

	Сдача контрольных нормативов по волейболу.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		9	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		9	
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры .Двусторонняя игра.		9	
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 2.4 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		8
		Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши). Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши). Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши). Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).	8
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		8
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	8
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 3.2 Военно- — прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
		Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для минифутбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях, Владимир Иосифович, Зданевич, Александр Александрович. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2018. - 237 с. - ISBN 978-5-09-030310-1
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций; базовый уровень / Лях, Владимир Иосифович. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.: ил. - ISBN 978-5-09-031561-6
3. Алхасов Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре [Текст]: учебник для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич, Пономарев, Андрей Константинович. - М.: Юрайт, 2020. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11533-8

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 4.ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	-	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполнять индивидуально подобранные комплексы 		

оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры		
--	--	--