

Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью
А.И.Ефимова
«30» 03 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР
Л.Т.Садыкова
«30» 03 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 03 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
От «29» 03 2023 г.
Председатель ПЦК Ю

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. N 343, входящей в состав укрупненной группы специальности 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии;
- основной профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, 2023г.;
- рабочей программы воспитания по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, 2023 г.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г. N 343, входящей в состав укрупненной группы специальности 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

Профиль получаемого профессионального образования технический.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК.3.3

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

основы проектной деятельности;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.

Выпускник, освоивший программу Физической культуры в профессиональной деятельности, должен обладать личностными результатами в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения:

ЛР 13 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ, в том числе в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося – **168 часов**, в том числе:
во взаимодействии с преподавателем – **168 часов**;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	168
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
теория	4
практические занятия, в т. ч. практическая подготовка	164
Промежуточная аттестация в форме ДЗ	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (Т/ПР)	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровый образ жизни		16	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>1-2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.</p> <p>3-4 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Практические занятия №</p> <p>5-6 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>7-8. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности научебных занятиях физической культурой.</p>	2 2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<p>Практические занятия</p> <p>9-10 Основы здорового образа жизни. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p>	2	2

	<p>11-12 Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>13-14 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>15-16 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	2	
	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска для физического здоровья, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	10	

	<p>Практические занятия</p> <p>17-18, 19-20 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Изучение, закрепление и совершенствование техники выполнения профессионально значимых двигательных действий, упражнений, укрепляющих и развивающих мышцы туловища, рук, ног, упражнений на расслабление мышц.</p> <p>21-22,23-24,25-26 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.</p>	4	6	2
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега накороткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м. Эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Практические занятия</p> <p>27-28, 29-30 Изучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p>31-32, 33-34 Бег на короткие дистанции.</p> <p>35-36, 37-38 Бег на длинные дистанции.</p> <p>39-40, 41-42 Кроссовая подготовка.</p>	16		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	20	2	9

	Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	<p>Практические занятия</p> <p>43 – 52 Изучение, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, упражнений с отягощениями.</p> <p>53 – 62 Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	10	10
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	24	
	<p>Практические занятия №30-41</p> <p>63-64, 65-66 Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>67-68, 69-70 Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы</p> <p>71-72, 73-74 Передвижение по пересечённой местности в лыжном спорте.</p> <p>75-76 Повороты, торможения.</p> <p>77-78, 79-80 Полуконочный и коньковый ход.</p> <p>81-82, 83-84 Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>85-86 Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>	4	
Тема 2.5. Спортивные игры (по выбору)	<p>Баскетбол</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>Практические занятия</p> <p>87-88, 89-90 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку.</p> <p>91-92, 93-94 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола.</p> <p>95-96, 97-98 Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p>	26	

	99-100,101-102 Тактика игры в нападении. 103-104, 105-106 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. 107-108 Тактика игры в защите вбаскетболе. 109-110 Групповые и командные действия игроков. 111-112 Двусторонняя учебная игра	4 4 2 2 2	
	Волейбол Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка волейболиста.Перемещение по площадке.	22	
	Практические занятия 113-114, 115-116 Подача мяча: нижняя прямая, нижнябоковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 117-118 Прием мяча. Передачи мяча. 119-120 Нападающие удары. 121-122 Блокирование нападающего удара. 123-124 Страховка у сетки. Расстановка игроков. 125-126 Тактика игры в защите, в нападении. 127-128 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 129-130 Групповые и командные действия игроков. 131-132 Взаимодействие игроков. 133-134 Двусторонняя учебная игра.	4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
	Футбол Практические занятия 135-136, 137-138 Правила игры. Техника безопасности игры. Перемещение по полю.Ведение мяча Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. 139-140, 141-142 Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. 143-144,145-146 Удары по воротам. Обманные движения. 147-148,149-150 Обводка соперника, отбор мяча. 151-152, 153-154 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). 155-156,157-158 Техника и тактика игры вратаря.	28 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	

	159-160, 161-162 Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	
Тема 2.6. Плавание	<p>Плавание</p> <p>Практические занятия № 76-80 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде.</p> <p>Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыивание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло(юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p>	4	1
	<p>Практические занятия</p> <p>163-164 Разучивание специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Изучение специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>165-166 Изучение упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыивание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и</p>	4 2 2	2
	167-168 Промежуточная аттестация в форме ДЗ	2	
	Всего:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

— стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

— кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса и др.

Открытый стадион широкого профиля:

— стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флаги, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные и электронные издания

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> (дата обращения: 09.06.2022).
:

Дополнительные источники

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538> (дата обращения: 09.06.2022).
2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - Москва : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037972> (дата обращения: 09.06.2022).

3. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020.
- 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839534> (дата обращения: 09.06.2022).
 4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 09.06.2022).
- Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тушицына Л.П. - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757954>

Сервисы и инструменты:

1. Skype (режим доступа: <https://www.skype.com/>)
2. Zoom (режим доступа: <https://zoom.us/>)
3. <https://disk.yandex.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Текущий контроль знаний: экспертная оценка устных (письменных) ответов обучающихся, тестирование</p> <p>Промежуточный контроль знаний: ДЗ</p>
<p>Уметь:</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Текущий контроль знаний: наблюдение за деятельностью обучающихся, экспертная оценка результатов деятельности</p> <p>Промежуточный контроль знаний: ДЗ</p>
Форма контроля	Дифференцированный зачет
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений, за играми в команде.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений, за играми в команде.
ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений, за играми в команде.
Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 13 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных	Применять правила организации подготовки и проведения соревнований по видам спорта Внешнее наблюдение, собеседование

веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	зачет.
--	--------