

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОАУ КТКПП

_____ Н.Г. Клековкин
« 30 » августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии:

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям).

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

Организация: Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

Составитель: Лензо Лев Игоревич, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии:

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)

19.02.07 технология молока и молочных продуктов

19.02.03 технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

19.02.08 технология мяса и мясных продуктов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования представляет собой совокупность обязательных требований к среднему профессиональному образованию по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), 19.02.07 технология молока и молочных продуктов, 19.02.03 технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, 19.02.08 технология мяса и мясных продуктов для профессиональной образовательной организации и образовательной организации высшего образования, которые имеют право на реализацию имеющих государственную аккредитацию программ подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, на территории Российской Федерации. Право на реализацию программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), 19.02.07 технология молока и молочных продуктов, 19.02.03 технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, 19.02.08 технология мяса и мясных продуктов имеет образовательная организация при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Возможна сетевая форма реализации программы подготовки специалистов среднего звена с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций. В реализации программы подготовки специалистов среднего звена с использованием сетевой формы наряду с образовательными организациями также могут участвовать медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных программой подготовки специалистов среднего звена.

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

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 3.1. Планировать работу структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.2. Руководить работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.2. Анализировать и оценивать качество выполняемых работ структурного подразделения.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	4
практические работы	144
контрольные нормативы	18
Итоговая аттестация в форме зачета	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
Внеурочные занятия в спортивных секциях	20
Изучение литературы о здоровом образе жизни	5
Составление индивидуального режима дня.	4
Выполнение простейших закаливающих процедур	5
Просмотр трансляций игр по волейболу, баскетболу	5
Изучение правил игры, судейство по видам спорта	5
Совершенствование горнолыжной техники	5
Занятий в секциях по видам спорта	30
Бег по пересечённой местности	5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Образовательная организация, реализующая ППКРС, должна располагать соответствующей материально-технической базой. Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия Спортивного комплекса в составе:

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация разделов программы «Легкая атлетика», «Профессиональная прикладная физическая подготовка», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Лыжная подготовка», «Футбол» осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ с Кировским областным государственным профессиональным образовательным автономным учреждениям «Колледж промышленности и автомобильного сервиса» от 15 мая 2017года.

Раздел, тема	Общее количество часов	Количество часов на стадионе	Количество часов с использование информационных ресурсов
Тема 1.1. Основы физической культуры	4	4	
Физическая культура и спорт в	1	1	
общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	
Техника безопасности на занятиях физической культуры и ПДД.	1	1	
Основы ЗОЖ	1	1	
Техника безопасности на занятиях физической культуры и ПДД.			

<u>Раздел 2 Легкая атлетика :</u> Тема 2.1 Бег на короткие дистанции; Тема 2.2 Тренировка скоростной выносливости; Тема 2.3 Бег на средние дистанции; Тема 2.4 Бег на длинные дистанции Тема 2.5. Эстафетный бег.	<u>18</u> 4 4 4 4 2	<u>18</u> 4 4 4 4 2	<u>1</u> 1
<u>Раздел 3 Профессиональная прикладная физическая подготовка:</u> Тема 3.3 Общая физическая подготовка	<u>16</u> 2 8 2 2 2	<u>16</u> 2 8 2 2 2	<u>1</u> 1
<u>Раздел 4 Баскетбол</u> Техника основных игровых элементов баскетбола Владение мячом Штрафные броски. Техника игры в защите Техника игры в нападении	<u>34</u> 6 6 8 8 6	<u>34</u> 6 6 8 8 6	<u>1</u> 1
<u>Раздел 5. Волейбол</u> Владение мячом. Техника игры в нападении. Прямой нападающий удар. Техника и тактика игры в защите и нападении.	<u>36</u> 8 8 6 6 4 4	<u>36</u> 8 8 6 6 4 4	
<u>Раздел 6. Лыжная подготовка</u> Тема 6.1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника скользящего шага. Тема 6.2. Техника подъёмов и спуска с горы. Техника одновременного бесшажного и	<u>18</u> 4 4 4	<u>18</u> 4 4 4	<u>1</u> 1

одношажного ходов. Тема 6.3. Техника поворотов и торможения. Тема 6.4. Техника и тактика передвижения на лыжах.	2 2	2 2	
Раздел 7. Гимнастика Организующие команды и перестроения. Основные элементы акробатики.	16 4 4 4 4	16 4 4 4 4	
Раздел 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность Тема 8.1. Эстафеты с профессионально-прикладной направленностью.	10 2 2 2 2 2	10 2 2 2 2 2	
Раздел 9. Футбол Техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Техника ударов по мячу	14 2 2 2 2 2 2	14 2 2 2 2 2 2	

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, гимнастические брусья, гимнастический конь.

Плоскостные сооружения: беговая дорожка, прыжковая яма.

Тренажерный зал: тренажеры для мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног, штанги, гири, гантели, зеркало.

Технические средства: секундомер, электронное табло, музыкальный центр, компьютер.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 35 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

Оборудование спортивного зала (360 кв.м.):

1. Щиты баскетбольные с кольцами - 2 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 10 шт.
3. Стенка шведская – 13 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Ворота футбольные – 2 шт.
6. Мат гимнастический – 3 шт.
7. Стол письменный – 1 шт.
8. Стул учительский – 2 шт.
9. Скамейки для раздевалок – 16 шт.
10. Шкаф для инвентаря – 1 шт.
11. Шкафчики для одежды – 5 шт.×3 секции, 1 шт.×2 секции

Спортивный инвентарь:

1. Стойки для прыжков в высоту – 1 пара
2. Канат – 1 шт.
3. Обручи – 2 шт.
4. Скалки – 18 шт.
5. Палки гимнастические – 10 шт.
6. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.
8. Мячи волейбольные – 11 шт.
9. Мячи футбольные – 2 шт.
10. Мячи фут зальные – 2 шт.
11. Сетка волейбольная - 1 шт.
12. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
13. Гири 16 кг. – 2 шт.
14. Коврик туристический – 10 шт.
15. Ракетки для настольного тенниса – 3 шт.
16. Сетка для настольного тенниса – 1 шт.
17. Фишки – 6 шт.

Спортивная форма:

1. Наколенники - 8 пары
2. Футбольная форма – 20 комплектов
3. Футболки в/б – 11 штук
4. Лыжные костюмы – 10 штук
5. Б/б форма – 10 штук

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П.

- Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
- 4.Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
- 5.Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
- 6.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
- 7.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
- 9.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2016. - 480с. - (Высшее образование) УДК796 ББК74.200 Кх-4

Дополнительная литература:

1. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

Интернет ресурсы:

http://base.garant.ru/70734886/#block_512