

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт Пищевых производств
Кафедра Физической культуры

СОГЛАСОВАНО:
Директор ЦПССЗ Шанина Е.В.
«30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор Пыжикова Н.И.
«30» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС СПО

по специальности **19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»**

Курс 1

Семестр 1,2

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: *техник-технолог*

Срок освоения ОПОП 3 г 6 м

Красноярск, 2023

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол №10 29.06.2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания
животного происхождения

Величко Н.А., д.т.н., профессор

Оглавление

АННОТАЦИЯ	4
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ	4
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ	6
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.3.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	6
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	7
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	8
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	9
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью дисциплин общеобразовательной подготовки студентов по специальности 19.02.12. Технология продуктов питания животного происхождения, Дисциплина реализуется в центре подготовки специалистов среднего звена кафедрой «физическая культура».

В результате освоения дисциплины студент должен

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: в форме опроса, зачета в первом семестре.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 78 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 78 часов.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, профессиональный модуль. Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 19.02.12. Технология продуктов питания животного происхождения, направленность должна формировать следующие компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры и сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 3.3. Организовывать работу трудового коллектива.

2. Цели и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения

Целью дисциплины:

«Физическая культура» является формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностью в физическом саморазвитии и самосовершенствовании. **Задачи дисциплины:**

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

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код, наименование ОК, ПК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01.	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему	Зо 01.04	методы работы в профессиональной

		и выделять её составные части		и смежных сферах;
ОК 04.	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08.	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
ПК 3.2.	У 3.2.01	Контроль выполнения работ исполнителями	З 3.2.01.	Технологии бизнес-планирования производственной, финансовой и инвестиционной деятельности по производству продуктов питания животного происхождения
ПК 3.3.	У 3.3.01	Инструктировать операторов и аппаратчиков по выполнению производственных заданий производства продуктов питания животного происхождения на автоматизированных технологических линиях	З 3.3.02	Виды, формы и методы мотивации, включая материальное и нематериальное стимулирование персонала производства продуктов питания животного происхождения на автоматизированных технологических линиях

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	час.	Трудоемкость	
		№1	№2
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	78	34	44
Аудиторные занятия	78	34	44
в том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	78	34	44

Вид контроля:		зачет	Дифференцированный зачет
---------------	--	-------	-----------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего	В том числе	Формы контроля
			ПР	
1.	Модуль 1. «Самостоятельные занятия»	34	34	Зачет
2.	Модуль 2. «Практические занятия»	44	44	Дифференцированный зачет
	ИТОГО	78	78	Зачет, дифференцированный зачет

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторная работа
		ПЗ
Модуль 1. Самостоятельные занятия	34	34
Модульная единица 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	6
Модульная единица 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	6	6
Модульная единица 1.3. Основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	6
Модульная единица 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	8
Модульная единица 1.5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	8
Модуль 2. Практические занятия.	44	44
Модульная единица 2.1. Легкая атлетика	8	8
Модульная единица 2.2 Лыжная подготовка.	8	8
Модульная единица 2.3. Спортивные игры.	8	8

Модульная единица 2.4 Гимнастика	10	10
Модульная единица 2.5. Атлетическая гимнастика	10	10
ИТОГО	78	78

4.3. Содержание модулей дисциплины

4.3.1 Практические занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модуль 1 Самостоятельные занятия		34

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
Модуль 1 Самостоятельные занятия			34
1.	Мод.ед. 1.1 Легкая атлетика (женщины)	Сдача контрольных нормативов	18
	Бег 100 м (сек)		
	Кросс 2000 м (мин. Сек)		
	Челночный бег 10 x 10 м (сек)		
	Прыжок в длину с места (см)		
2.	Мод.ед. 1.2 Гимнастика (женщины)	Сдача контрольных нормативов	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)		
	Поднимание и опускание туловища, руки за головой (кол-во раз)		
Модуль 2. Практические занятия.			44
3.	Мод.ед. 2.1. Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов	14
	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.) (женщины)		
	Бег на лыжах 5 км (мин.сек) (мужчины)		
4.	Мод.ед. 2.2. Легкая атлетика (мужчины)	Сдача контрольных нормативов	14
	Бег 100 м (сек)		
	Кросс 3000 м (мин. сек.)		
	Прыжок в длину с места		
5.	Мод.ед. 2.3. Гимнастика (мужчины)	Сдача контрольных нормативов	16
	Силовой переворот в упоре на перекладине (кол-во раз)		
	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)		
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		
	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола		
	ИТОГО	Сдача контрольных нормативов	78

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Таблица 6

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	ПЗ	Вид контроля
ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 3.2, ПК 3.3	1-5	Зачет Дифференцированный зачёт

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 2006;

3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

6.2. Дополнительная литература

- Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
 3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
 4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
 5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская; Краснояр. гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
 6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
 7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
 8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2012;
 9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
 10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
 11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
 12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
 13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;
 14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

7.1. Текущая аттестация

При изучении дисциплины «Физическая культура» со студентами в течении 1, 2 семестра проводятся практические работы. Промежуточная аттестация определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных мероприятий (табл. 6).

Таблица 6

Календарный модуль 1,2				
Баллы по видам работ				
Дисциплинарные модули (ДМ)	Аудиторная работа (все виды)	Дополнительные баллы	Итоговый контроль	ИТОГО
ДМ 1	20	10		30
ДМ 2	10	20		30
			40	40
ИТОГО за КМ	30	30	40	100

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем ведущего практические работы по дисциплине в следующих формах:

- выполнение практических работ;
- защита практических работ;
- тестирование в конце каждого модуля.

Промежуточный контроль знаний, умений и навыков по дисциплине – выполнение контрольной работы, которая проводится в виде письменного задания.

Критерии выставления оценок по текущей и промежуточной аттестации детализированы в фонде оценочных средств по дисциплине Физическая культура».

Студент имеет возможность получить дополнительные баллы – подготовив доклад-презентацию.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м².

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м².

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м².

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены: турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления;

мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по организации обучения дисциплины

Физическая культура и спорт, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

Учебная программа «элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

В структуру содержания дисциплины физическая культура входят: теория физического воспитания, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика и плавание.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

10. Образовательные технологии

Таблица 8

Образовательные технологии

Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Модульная единица 1-2	ПР	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры»
Модульная единица 1-3	ПР	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.