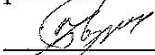


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТС»)

УТВЕРЖДЕНА:
заместителем директора
по учебно-производственной
работе


_____ Н.Ф. Борзенко
« 22 » _____ 04 _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура


специальность 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.01.04 Повар судовой, Камбузник, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 726 от 2 августа 2013 г. (ред. от 09.04.2015 г)

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин рекомендована к утверждению

Протокол № 9 от « 21 » апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Истомина/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ФК.00 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии: 43.01.04 Повар судовой

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес
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 и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Способы решения профессиональных задач, методы объективной оценки качества принятых решений. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Методы работы в коллективе Средства физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе	
практические занятия	<i>40</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	<i>40</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Первый семестр			
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1			
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия	12	
	Практическое занятие № 1 Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	1	ОК 02 ОК03 ОК06 ОК07
	Выполнение тестов для определения состояния здоровья	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
СР № 1. Подготовка тематического сообщения.	2		
СР № 2. Выполнение утренней гимнастики	2		
СР № 3. Выполнение комплекса на основные группы мышц	2		
Тема 1.2			
Компоненты физической культуры	Практические занятия	6	
	Практическое занятие № 2 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.	2	ОК 02 ОК03 ОК02 ОК07
	Практическое занятие № 3 Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)	2	
	Практическое занятие № 4 Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	6		
СР № 5. Выполнение комплекса упражнений на ноги	2		
СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки	2		
Тема 1.3.			
Составление индивидуального плана физического развития	Практические занятия	4	ОК 02 ОК03 ОК07
	Практическое занятие № 5 Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений	2	
	Практическое занятие № 6 Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки			
Тема 2.1.			
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	20	
	Практическое занятие № 7 Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	10	ОК02 ОК07
	Практическое занятие № 8 Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение	2	

Тема 2.2. Гимнастика	контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности			
	Практическое занятие № 9 Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2		
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы	2		OK07
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	6		
	СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	2		
	СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	2		
	Практические занятия	6		
	Практическое занятие № 12 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	2		OK07 OK 02 OK03
Практическое занятие № 13 Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)	2			
Практическое занятие № 14 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний оператора.	2			
Самостоятельная работа обучающихся:				
СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	6			
СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств	2			
СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	2			
Практические занятия	4			
Практическое занятие № 15 Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.	2		OK07	
Практическое занятие № 16 Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы	2			
Самостоятельная работа обучающихся:				
СР № 13-14. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его	8			
	4			

	выполнение. СР № 15-16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	4	
	Первый семестр		
	32ч., с.р.32		
Второй семестр			
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия Практическое занятие № 17 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча Практическое занятие № 18 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры Самостоятельная работа обучающихся: СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы	8 4 2 2 2 1 1	ОК 02 ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия Практическое занятие № 19 Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Самостоятельная работа обучающихся: СР № 18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 19 Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 20. Выполнение комплекса упражнений на руки Практическое занятие № 20 Дифференцированный зачет	2 2 6 2 2 2 2 2	
Тема 3.3 Контрольные нормативы		2	
Второй семестр		8ч. с.р.8ч	
	Всего за год	40ч,с.р.40ч	
	Итого	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный зал: - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (имеются в тренажерном зале), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка (имеется на стадионе), зона приземления для прыжков в высоту, татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные) (имеются в тренажерном зале), гири 16, 24, 32 кг (имеются в тренажерном зале), секундомеры, весы напольные (имеются в тренажерном зале), ростомер (имеется в медицинском кабинете), динамометр; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола (сетка для ворот, гасители для ворот) (имеются на спортивной площадке), мячи для мини-футбола, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту.

Информационные стенды. Технические средства обучения: проигрыватель, ПК с лицензионным программным обеспечением, магнитно-маркерная доска, мультимедиапроектор.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадки для мини-футбола, большого тенниса, волейбольная площадка, баскетбольная; брус оттаивания для прыжков в длину, турник уличной, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки (красные и белые), палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017 (25) - Бишаева А.А.

Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (5)

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://www.infosport.ru>, свободный - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение.

[Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный -

Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный - Библиофонд. Электронная библиотека

студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа:

<http://www.bibliofond.ru>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	-умеет организовывать рабочее место - соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений. - проводит самоанализ собственной деятельности.	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26, самостоятельных работ № 1-8
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	-анализирует результаты выполненных практических работ. -формулирует вывод и проводит сравнение характеристик - проверяет правильность выбора метода решения поставленной задачи	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26, самостоятельных работах № 1-8
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	-выполняет различные роли в групповой игре. -выполняет порученную часть задания ответственно. -знает правила поведения на спортивных площадках, в общественных местах во время учебных занятий, тренировок и спортивных мероприятий; -анализирует свою деятельность на занятии -дает оценку членам команды - реагирует адекватно на замечания	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- выполняет упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц; - соблюдает дисциплину	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26, самостоятельных работах № 1-8

Аннотация к рабочей программе дисциплины ФК.00 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 23.01.01 Оператор транспортного терминала, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 700 от 2 августа 2013 г. (ред. от 09.04.2015 г).

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 92 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 46 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 46 часов.

Цели изучения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,
- освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины позволяет развивать у обучающихся общие компетенции:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения

Краткое содержание дисциплины включает в себя изучение четырех разделов: «Основные виды общей физической подготовки», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Атлетическая гимнастика». Основной акцент делается на обучение и совершенствование технических и тактических приемов по видам спорта.