


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе


_____ Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

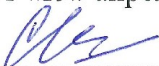
Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

Профессия: 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.04 Повар судовой, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г.№ 726.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Богдашова И.А., методист 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

ФК.00 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00. Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.04. Повар судовой.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.04. Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК, ЛР по профессии 43.01.04. Повар судовой.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
Код	Личностные результаты
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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 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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе	
практические занятия	40
самостоятельные работы	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Первый семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций	
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		12		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия	2	ОК 02 ОК03	
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности, основы здорового образа жизни качеств Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	ОК06 ОК07	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Подготовка тематического сообщения. СР № 2.Выполнение утренней гимнастики СР № 3.Выполнение комплекса на основные группы мышц	6 2 2 2		
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	Практические занятия	6	ОК 02	
	Практическое занятие № 2 Легкая атлетика – как вид спорта	2	ОК03	
	Практическое занятие № 3 Техника прыжка в длину с места	2	ОК02	
	Практическое занятие № 4 Эстафетный бег	2	ОК07	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 5.Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки	6 2 2 2		
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Практические занятия	4	ОК 02 ОК03 ОК07	
	Практическое занятие № 5 Изучение техники низкого старта			2
	Практическое занятие № 6 Техника бега по дистанции			2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		20		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	10	ОК02 ОК07	
	Практическое занятие № 7 Разучивание комплекса специальных упражнений	2		
	Практическое занятие № 8 Разучивание комплекса специально беговых упражнений	2	ОК07	
	Практическое занятие № Техника бега на дистанции 200м	2		
	Практическое занятие № бег по пересеченной местности	2		
	Практическое занятие № Волейбол как вид спорта	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	6 2 2 2		
Тема 2.2.	Практические занятия	6		

Гимнастика	Практическое занятие № Прием мяча снизу, сверху	2	OK07
	Практическое занятие № Сдача контрольных нормативов	2	OK 02
	Практическое занятие № Техника штрафного броска	2	OK03
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	6 2 2 2	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Практические занятия	4	OK07
	Практическое занятие № техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 16 Передача, бросок мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 13-14. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 15-16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	8 4 4	
	Первый семестр 32ч.,		
	с.р32		
Второй семестр			
Раздел 3. Спортивные игры		8	
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	4	OK 02 OK03 OK07 OK06
	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	2	
	Практическое занятие № 18 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	2	
	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	2	
	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	2 2 2	

Тема 3.3 Контрольные нормативы	Практическое занятие № 20 Дифференцированный зачет	2	
	Обязательная аудиторная нагрузка	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется тренажерный и спортивный залы:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка;
- велоэргометр;
- снаряды лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима лежа;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- гантели;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная с антеннами;
- ракетки для игры в бадминтон;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- информационные стенды;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази;
- снаряжение для занятий лаптой (биты мячи).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- принтер;
- экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>.
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>
5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049>
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
8. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-507-45949-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292055>
9. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>
10. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / . — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>
11. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
12. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
13. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/292841>

Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.– Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />

15. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>

16. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

17. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

Дополнительные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. Железняк, М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / М.Ю. Железняк. – М.: Академия, 2012. – 518 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
Личностные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	демонстрирует гражданскую позицию	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26, самостоятельных работах
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	демонстрирует уважение к представителям различных этнокультурных групп	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-26, самостоятельных работах