

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

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

Профессия: 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2022г.

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 «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Федоров К.В. – преподаватель 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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

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
Личностные результаты реализации программы воспитания	
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 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	<i>Объем часов</i>
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, формирование которых способствует элемент программы
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
	Практическое занятие № 5 Изучение техники низкого старта	2	ОК03
	Практическое занятие № 6 Техника бега по дистанции	2	ОК07
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	
	Практическое занятие № Техника бега на дистанции 200м	2	
	Практическое занятие № бег по пересеченной местности	2	
	Практическое занятие № Волейбол как вид спорта	2	ОК07
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	

	СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	2	
	СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости	2	
	СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Практические занятия	6	
	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:	6	
	СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств	2	
	СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	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:	8
	СР № 13-14. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	4	
	СР № 15-16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	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:	2	
	СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации	2	
	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:	6	
	СР № 18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 19 Выполнение комплекса упражнений на ноги	2	
	СР № 20. Выполнение комплекса упражнений на руки	2	

Тема 3.3 Контрольные нормативы	Практическое занятие № 20 Дифференцированный зачет	2	
		Второй семестр	8ч. с.р.8ч
		Всего за год	40ч,с.р.40ч
		Итого	80

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Дополнительные 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)
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
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