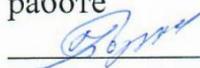


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

Профессия: 43.01.04 Повар судовой, Камбузник

Тюмень 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура (далее ППКРС) 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 Профессионального цикла технологий и сервиса водного транспорта

Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Председатель ПЦК  /А.В.Павленко/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Федоров К.В. – преподаватель первой 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 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, Камбузник.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

| код | Наименование общих компетенций |
|------|---|
| ОК 1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 2 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 4 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 9 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |

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

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) | 80 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 40 |
| самостоятельные работы | 40 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

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 | OK 02 OK03 |
| | Практическое занятие № 1 Техника безопасности, основы здорового образа жизни качеств Выполнение тестов для определения состояние здоровья | 2 | OK06 OK07 |
| | 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 | OK 02 |
| | Практическое занятие № 2 Легкая атлетика – как вид спорта | 2 | OK03 |
| | Практическое занятие № 3 Техника прыжка в длину с места | 2 | OK02 |
| | Практическое занятие № 4 Эстафетный бег | 2 | OK07 |
| | 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 | OK 02 |
| | Практическое занятие № 5 Изучение техники низкого старта | 2 | OK03 |
| | Практическое занятие № 6 Техника бега по дистанции | 2 | OK07 |
| Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | 20 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Практические занятия | 10 | |
| | Практическое занятие № 7 Разучивание комплекса специальных упражнений | 2 | OK02 OK07 |
| | Практическое занятие № 8 Разучивание комплекса специально беговых упражнений | 2 | |
| | Практическое занятие №9 Техника бега на дистанции 200м | 2 | |
| | Практическое занятие № 10 бег по пересеченной местности | 2 | OK07 |
| | Практическое занятие № 11 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. Гимнастика | Практические занятия | 6 | |
| | Практическое занятие №12 Прием мяча снизу, сверху | 2 | OK07 |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------|-------------------------------|
| | Практическое занятие № 13 Сдача контрольных нормативов | 2 | ОК 02 |
| | Практическое занятие № 14 Техника штрафного броска | 2 | ОК03 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| | <i>СР № 10. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i> | 2 | |
| | <i>СР № 11. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие координационных качеств</i> | 2 | |
| | <i>СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты</i> | 2 | |
| Тема 2.3. Атлетическая гимнастика | Практические занятия | 4 | ОК07 |
| | Практическое занятие №15 техника ведения мяча | 2 | |
| | Практическое занятие № 16 Передача, бросок мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 8 | |
| | <i>СР № 13-14. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.</i> | 4 | |
| | <i>СР № 15-16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i> | 4 | |
| Первый семестр 32ч., с.р32 | | | |
| Второй семестр | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 8 | |
| Тема 3.1. Волейбол | Практические занятия | 4 | ОК 02 ОК03 ОК07 ОК06 |
| | 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 | |
| | <i>СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации</i> | 2 | |
| | <i>Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы</i> | | |
| 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 | |
| | <i>СР № 18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</i> | 2 | |
| | <i>СР № 19 Выполнение комплекса упражнений на ноги</i> | 2 | |
| | <i>СР № 20. Выполнение комплекса упражнений на руки</i> | 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

Для реализации программы дисциплины ФК.00 Физическая культура имеется: 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, брусья, 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:

- ПК с лицензионным программным обеспечением,
- магнитно-маркерная доска,
- мультимедиапроектор.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадки для минифутбола, большого тенниса, волейбольная площадка, баскетбольная; брусок оттаивания для прыжков в длину, турник уличной, брусья уличные, 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», 2019 (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-vospitanie-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 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | -определяет методы и способы решения профессиональных задач в области культуры профессионального общения; -формулирует цели и задачи предстоящей деятельности, -умеет представить конечный результат деятельности в полном объеме | Экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ. |
| ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | - демонстрирует способы по эффективному поиску необходимой информации; применению различных источников информации для эффективного выполнения профессиональных задач, -понимает роль модернизации технологий профессиональной деятельности | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью в процессе освоения предмета, в том числе при выполнении заданий на итоговом занятии |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | -планирует свою траекторию профессионального и личностного развития, демонстрирует знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; несет ответственность за результаты своей работы | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью в процессе освоения предмета, в том числе при выполнении заданий на итоговом занятии |
| ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | способен координировать свои действия с другими участниками общения, способен контролировать свое поведение, эмоции и настроение, умеет воздействовать на партнера общения, проявляет ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий | Экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ, самостоятельной работы |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | -взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами производственного обучения в ходе учебного процесса -проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации учебного процесса, самостоятельной деятельности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | проявляет ответственное отношение к своему здоровью поддерживает необходимый уровень физической подготовленности | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью в процессе освоения предмета, в том числе при выполнении заданий на итоговом занятии |

