

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора  
по учебно-производственной  
работе



Н.Ф. Борзенко

«23» апреля 2025 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

Профессия: 43.01.04 Повар судовой, Камбузник

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 гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «23» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

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 правовой и 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 российских духовно-нравственных 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	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
практические занятия	40
самостоятельные работы	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 02 ОК03
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности, основы здорового образа жизни качеств Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	ОК06 ОК07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Подготовка тематического сообщения.	<b>6</b>	
	СР № 2.Выполнение утренней гимнастики СР № 3.Выполнение комплекса на основные группы мышц	2 2 2	
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 5.Выполнение комплекса упражнений на ноги СР № 6. Выполнение комплекса упражнений на руки	<b>6</b> 2 2 2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 02
	Практическое занятие № 5 Изучение техники низкого старта	2	ОК03
	Практическое занятие № 6 Техника бега по дистанции	2	ОК07
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 7 Разучивание комплекса специальных упражнений	2	ОК02 ОК07
	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	ОК07
	Практическое занятие № 11 Волейбол как вид спорта	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>6</b> 2 2 2	
Тема 2.2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №12 Прием мяча снизу, сверху	2	ОК07

	Практическое занятие № 13 Сдача контрольных нормативов	2	ОК 02
	Практическое занятие № 14 Техника штрафного броска	2	ОК03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	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	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК07
	Практическое занятие №15 техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 16 Передача, бросок мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Первый семестр 32ч., с.р32</b>			
<b>Второй семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17 Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	ОК 02
	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча		ОК03
	Практическое занятие № 18 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	ОК07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	ОК06
Тема 3.2. Баскетбол	СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации	2	
	Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
Тема 3.3 Контрольные нормативы	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	
	Практическое занятие № 20 Дифференцированный зачет	2	
<b>Второй семестр</b>		<b>8ч. с.р.8ч</b>	
<b>Всего за год</b>		<b>40ч,с.р.40ч</b>	
<b>Итого</b>		<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к 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, 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:

- 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; брус оттапливания для прыжков в длину, турник уличный, 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», 2020

##### 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 правовой и 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 российских духовно-нравственных 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

## **Перечень теоретических вопросов для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по волейболу.
2. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике.
3. Перечислите какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
4. Составьте комплекс специально - беговых упражнений.
5. Объясните технику прыжка в длину с разбега.
6. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
7. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в волейбол?
8. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
9. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
10. Опишите технику верхней подачи волейбольного мяча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
11. Какие нарушения правил существуют в волейболе?
12. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по баскетболу.
13. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в баскетбол?
14. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча одной рукой из-за головы и последовательность обучения технике этого действия.
15. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
16. Какие нарушения правил существуют в баскетболе?
17. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий атлетической гимнастикой.
18. Опишите технику выполнения подъема двух гирь по длинному циклу и последовательность обучения технике этого действия.
19. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий мини – футболом.
20. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в мини - футбол?
21. Расскажите технические приемы при ударе мини – футбольного мяча по воротам.
22. Какие действия должен выполнять вратарь при ловле мяча?
23. Какие требования, предъявляются к одежде и обуви для занятий физической культурой?

24. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
25. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
26. Какие формы занятий физической культурой Вы знаете. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
27. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
28. Составьте комплекс утренней гимнастики.
29. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
30. Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

#### 4.2.2 Критерии оценки практических заданий

##### Легкая атлетика

###### Юноши

<b>Бег на 60 м (с)</b> Удовлетворительно 8,9	Хорошо 8,4	Отлично 7,9
<b>Бег на 100 м (с)</b> Удовлетворительно 14,8 13,2	Хорошо 14,1	Отлично
<b>Бег на 3000 м (мин, с)</b> Удовлетворительно 15:20 12:20	Хорошо 14:10	Отлично

###### Девушки

<b>Бег на 60 м (с)</b> Удовлетворительно 10,7	Хорошо 9,9	Отлично 9,2
<b>Бег на 100 м (с)</b> Удовлетворительно 17,9 15,8	Хорошо 16,9	Отлично
<b>Бег на 2000 м (мин, с)</b> Удовлетворительно 12:20 9:40	Хорошо 11:05	Отлично

##### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Юноши Удовлетворительно 192 233	Хорошо 213	Отлично
Девушки Удовлетворительно 157 188	Хорошо 173	Отлично

##### Атлетическая гимнастика

###### Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Юноши Удовлетворительно 34	Хорошо 41	Отлично 51
Девушки Удовлетворительно 31	Хорошо 37	Отлично 45

###### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Юноши Удовлетворительно 25	Хорошо 32	Отлично 43
Девушки Удовлетворительно 8	Хорошо 12	Отлично 17

###### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Юноши Удовлетворительно +6 +13	Хорошо +8	Отлично
Девушки Удовлетворительно +7 +16	Хорошо +9	Отлично

Практическое выполнение двигательных действий в спортивных, подвижных играх и игровых комбинациях

оценка «отлично» - задание выполнено безошибочно, технично;

оценка «хорошо» - задание выполнено с 2-3 потерями мяча, с 3 попаданиями в кольцо и с небольшими ошибками;

оценка «удовлетворительно» - задание выполнено, много ошибок в выполнении комбинаций, нет техники владения мячом;

оценка «неудовлетворительно» - неумение правильного выполнения заданий.

**Практическое выполнение двигательных действий в спортивных, подвижных играх и игровых комбинациях**

- 1) Показать правильность выполнения комбинации «нападении»; в волейболе
- 2) Показать правильность выполнения комбинации «защита» в волейболе
- 3) Показать правильность выполнения комбинации в волейболе в тактике игры;
- 4) Выполнение 10 верхних передач мяча, над головой;
- 5) Выполнение 10 нижних передач мяча, над головой;
- 6) Выполнение 10 верхних подач мяча через сетку;
- 7) Выполнение 10 нижних подач мяча через сетку на расстоянии 6 метров;
- 8) Выполнение штрафных бросков в кольцо (7 попаданий из 10);
- 9) Выполнение 3х очковых бросков (3 попадания из 10);
- 10) Показать правильность выполнения комбинации в баскетболе в защите;
- 11) Показать правильность выполнения комбинации в баскетболе в нападении.
- 12) Прыжки на скакалке: девушки 140-135-130 юноши 130-125-120