

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коковина Ольга Андреевна  
Должность: заведующая филиалом  
Дата подписания: 18.06.2024 10:28:25  
Уникальный программный ключ:  
5f6c4b48e39ecc4acfff84899a47390f9b76db82

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Утверждено на МС  
Протокол № 03 от «29 » апреля 2024 года

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины  
ОП.08 Физическая культура  
Основной профессиональной учебной программы  
Подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
43.01.03 Повар судовой

Форма подготовки очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы ФК «Физическая культура» для реализации основной профессиональной программы СПО, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2015г. и на основе Федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 726 по профессии СПО 43.01.03. «Повар судовой» укрупнённая группа 43.00.00. «Сервис и туризм».

Организация-разработчик:  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Автор: Христофорова Р.В. преподаватель

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
филиал «Пеледуйский»  
Протокол № 11 «22 » апреля 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 43.01.03 Повар судовой.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.03. Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	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	ОК 4 Осуществлять поиск 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)
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

уметь:	знать:
должен использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

	<p>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;</p> <p>исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	36
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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	2	
	Практическое занятие № 2 Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 3 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	
	Практическое занятие № 4 Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 6 Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	Практическое занятие № 7 Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2	
	Практическое занятие № 8 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 № 9 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	
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей	2	
Тема 2.2. Гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 11 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями,	2	

	набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)		
	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)		
	Практическое занятие № 12 Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы	2	
	Практическое занятие № 13 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний оператора.	2	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 14 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	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 15 Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
Тема 3.1. Волейбол	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 16 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	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 17 Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 18 Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. 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	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Практическое занятие № 19 Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении». Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	2	
	Дифференцированный зачет	2	
		<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>40</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

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. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиеви́ч . - 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [текст] /под общ. ред. Г. В. Барчуковой.- М., Кнорус, 2015.-367 с. (электронный вариант, в свободном доступе, <http://book.org/book/2718622/26df05>)

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. ЭБС «Издательства «Лань» договор 04/149 от 12.04.2017
6. ФЦИОР <http://fcior.edu.ru/> (информационный, практический, контрольный модуль)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни <b>Умения</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-29, самостоятельных работ № 1-8

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 № 1-29, 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 № 1-29, 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 № 1-29
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 № 1-29, самостоятельных работах № 1-8
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	-демонстрирует свою гражданскую позицию	Устный опрос, экспертное наблюдение
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных	-демонстрирует здоровый образ жизни; -сохраняет психологическую устойчивость в сложных ситуациях	Устный опрос, экспертное наблюдение

веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--