

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол №
от « » 2023 г.
Председатель ПЦК
_____Гарейшина И.Г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____Г.Ф.Рамазанова
« ____ » _____2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии:

43.01.04 «Повар судовой»

Новосибирск -2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.04 «Повар судовой» (базовая подготовка), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ N 726 от 2 августа 2013 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский речной колледж».

Разработчик: Мариненко Н.В., преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории ГБПОУ НСО «Новосибирский речной колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ НСО «Новосибирский речной колледж» разработана в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.04 «Повар судовой», естественнонаучного профиля

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане:

учебная дисциплина ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является дополнительной дисциплиной ППКРС.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека
- Основы здорового образа жизни

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.:

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов

Самостоятельная работа - 20 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	3
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<i>1</i>
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>1</i>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>1</i>
Практические занятия	37
1. Гимнастика.	<i>10</i>
2. Спортивные игры.	<i>27</i>
Самостоятельная работа	20
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета.</i>	

Тематическое планирование

по физической культуре
в группе 3 курса по профессии «Повар судовой»

1 ур- Самоконтроль занимающихся ФУ.

2 ур- Психические основы учебного и производственного труда

3 ур- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Баскетбол 4ур–5ур. Совершенствование техники игры: ловля, и передача мяча на месте.

6-7ур. Двумя руками от груди сверху, одной рукой от плеча сверху.

8-9-ур. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.

10ур. Броски с места и в движении в кольцо.

11ур. Добиванием мяча в корзину после отскока от щита.

12-13ур. Броски крюком из-за головы и спины учебная игра. Правила.

Легкая атлетика 14-15ур. Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги», «врозь».

16ур. Акробатические элементы.

17ур. Акробатическая комбинация.

18-19ур. Зачет: опорные прыжки, акробатическая комбинация.

Гимнастика 20-21ур. Комбинация на II брусьях.

22-23ур. Комбинация на II и р/в брусьях.

24-25ур. Зачет на II и р/в брусьях.

Волейбол 26-27ур Совершенствование техники перемещения.

28-29ур. Совершенствование техники подачи мяча, прямая нижняя, верхняя.

30 -31ур. Боковая подача в определенную зону. 5, 6, 1.

32-33ур. Нападающий удар с собственного подбрасывание, с передачи.

34ур-35 ур. Блокирование после нападающего удара.

36ур.-37 ур. Техника игры при нападающем ударе.

38ур-39ур. Учебная игра

40 ур.Зачёт по темам.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины - физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		1	
Раздел I. Теоретические сведения		3	
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся.	Проведение инструктажа по технике безопасности. Самоконтроль занимающихся ФУ. Психические основы учебного и производственного труда Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1 1 1	1
Раздел II. Гимнастика		12	
Тема 2.1. Повторение и совершенствование упражнений и элементов легкой атлетики	- Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги», «врозь». - Акробатические элементы. - Акробатическая комбинация. - Зачетное занятие: опорные прыжки, акробатическая комбинация.	2 1 1 2	
Тема 2.2. Комбинации на брусьях	- Комбинация на параллельных брусьях. - Комбинация на параллельных и разновысотных брусьях. - Зачетное занятие: упражнения на параллельных и разновысотных брусьях.	2 2 2	2
Самостоятельная работа	Освоить специальные подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка Комплекс общеразвивающих упражнений Освоить упражнения на брусьях Освоить упражнения на равновесие. Освоить упражнения на гибкость Физические упражнения	3 4	
Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).		14	
Тема 4.1. Совершенствование техник и тактик игры в волейбол	- Совершенствование техники перемещения. -. Совершенствование техники подачи мяча, прямая нижняя, верхняя. - Боковая подача в определенную зону 5, 6, 1. - Нападающий удар с собственного подбрасывание, с передачи. - Блокирование после нападающего удара. - Техника игры при нападающем ударе. - Учебная игра	2 2 2 2 2 2 2	2
Самостоятельная работа	Освоение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Прием с подачи в зоне 3 Освоение техники мяча отскочившего от сетки. Освоение правила соревнований.	8	

	Освоить нападающий удар Освоить верхнюю прямую подачу Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.		2
			2
Раздел V. Спортивные игры (баскетбол).		10	
Тема 5.1. Совершенствование техники и тактики игры	-Ведение и передача мяча от груди. Совершенствование техники игры: ловля, и передача мяча на месте. -Двумя руками от груди сверху, одной рукой от плеча сверху. - Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. - Броски с места и в движении в кольцо. - Добиванием мяча в корзину после отскока от щита. - Броски крюком из-за головы и спины учебная игра. Правила. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.	2 2 2 1 1 2	2
Самостоятельная работа.	Освоить штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления Освоить технику броска по кольцу. Освоить ведение мяча с изменением направления Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	5	2
Дифференцированный зачет		1	
		Максимальная учебная нагрузка	60
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
		Самостоятельная работа обучающегося	20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (место для стрельбы), оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для успешной реализации программы дисциплины используются

- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации,
- дидактические материалы),
- учебная и справочная литература,
- средства информации (стенды и плакаты).

Технические средства обучения:

- компьютер,
- принтер,
- сканер,
- программное обеспечение,
- DVD,
- телевизор,

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание

молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p><i>сдача контрольных нормативов;</i></p> <p><i>экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся.</i></p>
знать	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных 	<p><i>Наблюдение за интересом обучающегося к занятиям,</i></p>

<p>заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p><i>наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности.</i></p>
--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- демонстрация интереса к будущей профессии	Экспертное наблюдение уроках при выполнении учебных заданий
ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения	- выбор и применение безопасных методов и способов решения профессиональных задач;- -демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	самоконтроль, тестирование, собеседование, внеаудиторная самостоятельная деятельность
ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Экспертное наблюдение оценка на уроках, тестирование.
ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	-эффективный поиск необходимой информации; - получение информации из различных источников, включая электронные	Аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа
ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	- демонстрация навыков использования ИКТ в профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы

<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>- взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе обучения.</p>	<p>Экспертное наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса, самостоятельной деятельности.</p>
<p>ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания</p>	<p>Экспертное наблюдение оценка на учебных занятиях, в ходе самостоятельной деятельности</p>