

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 9  
от «27» мая 2024 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ Гарейшина И.Г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Г.Ф.Рамазанова  
«03» июня 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии:

43.01.04 «Повар судовой»

Новосибирск -2024 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 - 40 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	<b>3</b>
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>1</b>
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>1</b>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>1</b>
Практические занятия	<b>37</b>
1. Гимнастика.	<b>10</b>
2. Спортивные игры.	<b>27</b>
Самостоятельная работа	<b>40</b>
<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. Бокова, 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
<b>Введение</b>			
<b>Раздел I. Теоретические сведения</b>		<b>3</b>	
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
<b>Раздел II. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
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
<b>Самостоятельная работа</b>	Освоить специальные подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка Комплекс общеразвивающих упражнений Освоить упражнения на брусьях Освоить упражнения на равновесие. Освоить упражнения на гибкость Физические упражнения	<b>6</b>    <b>8</b>	
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).</b>		<b>14</b>	
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
<b>Самостоятельная работа</b>	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.	<b>16</b>	

	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
<b>Раздел V. Спортивные игры (баскетбол).</b>		<b>10</b>	
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.	<b>10</b>	2
Дифференцированный зачет		<b>1</b>	
		<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>80</b>
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>40</b>
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>40</b>

### 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
<b>Уметь</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• 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;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><i>сдача контрольных нормативов;</i></p> <p><i>экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся.</i></p>
<b>знать</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных</li> </ul>	<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"> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <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>