

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Л.А. Виноградова

«31» августа 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Физическая культура

Профессия среднего профессионального  
образования

### 43.01.01 Официант, бармен

базовой подготовки

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.01 Официант, бармен, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 731 от 2 августа 2013 года.
2. Учебного плана по профессии 43.01.01 Официант бармен, квалификация: Официант, бармен, буфетчик, утвержденного 23.04.2020 приказом №114 -од.

Автор программы: Орлова Л.В., преподаватель физической культуры



*Фамилия И.О., должность.*

*подпись*

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин  
общественного питания и обслуживания

Протокол заседания № 1 от «31» 08. 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин общественного питания и обслуживания

Савельева А.В.



*Фамилия И.О.,*

*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.
2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплина «Физическая культура» является частью ОПОП по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть учебных циклов ППКРС – ФК.00

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

Изучение учебной дисциплина «Физическая культура» способствует формированию общих компетенций:

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 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).

Выпускник должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

## 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося 20 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60



<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
<p><i>Отработка двигательных и игровых навыков</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.</li> <li>- Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.</li> <li>- Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.</li> <li>- Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.</li> <li>- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.</li> <li>- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.</li> <li>- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.</li> <li>- Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.</li> <li>- Отработка индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис.</li> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</li> <li>- Выполнение индивидуальной программы по силовой (гиревой) подготовке в тренажерном зале.</li> <li>- Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.</li> </ul>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельные работы обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	2	4
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия		
	1 Инструктаж по ТБ при занятиях лыжами. Ходьба на 5 км ; способы передвижения.		
	2 Ходьба на 5 км; способы передвижения.		
	3 Ходьба на 5 км; способы спусков		
	4 Ходьба 5 км; повороты переступанием; выработка равновесия на скользящей опоре		
5 Ходьба 5 км; движение полшагом; скольжение на одной лыже; торможение.			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                      Прыжки со скалкой в течение 4 мин.;                      Упражнения «Кенгуру» 20 раз;                      Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;                      Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  <b>Занятия в секциях:</b>                      - волейбол;</p>	3	

	-баскетбол; -футбол; -настольный теннис.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Спортивная игра</b> <b>«Волейбол»</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		5
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	
	2	Передача мяча через сетку. Верхняя подача мяча в парах. Учебная игра.	
	3	Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Блокирование.	
	4	Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов..	
5	Выполнение нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Средства физической культуры в регулировании работоспособности. <b>Занятия в секциях:</b> - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	3	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		5
	1	Правила техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание	



	комплекса производственной гимнастики. Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, длинный кувырок вперед. Выполнение связки акробатических упражнений		
2	СУ. Развитие двигательных качеств. Развитие гибкости		
3	Развитие скоростно-силовых способностей.		
4	Развитие координационных способностей		
5	Развитие силовых способностей	3	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Упражнения «Кенгуру» 20 раз;  Упражнение «Складной нож» 15 раз;  <b>Занятия в секциях:</b>  - волейбол;  - баскетбол;  - футбол;  - настольный теннис.</p>		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	5	
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты.		
2	Совершенствование передач мяча ранее изученными способами в движениях и в парах. Учебная игра.		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивная игра</b> <b>«Баскетбол»</b>			



	3	Совершенствование броску мяча в движении в кольцо. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	
	4	Закрепление броска мяча в движении в кольцо. Составление приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движении.	
	5	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	
Тема 1.5. Подведение итогов по разделу №1	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скалкой в течение 4 мин.; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20р Содержание учебного материала		5
	Практические занятия		1
	<b>Зачет:</b> Контрольные работы. Выполнение контрольных норм: подтягивание в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой -удержание ног в положении «угла» в упоре. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок Содержание учебного материала		
Тема 1.6. Легкая атлетика	Практические занятия		5
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции: бег групповой с низкого старта (2-3 раза по 30 м); бег на дистанции (50-60 м, 2-3 раза); финиширование (2-3 раза, 60 м).	
	2	Бег на дистанцию 100 м, метания гранаты на дальность. Спортивная игра - футбол.	

	3	Бег на дистанцию 1000м, прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту способом ножицы. Спортивная игра - футбол.	
	4	Прыжок в высоту способом ножицы. Кроссовый бег в равномерном темпе. Игра по выбору учащихся.	
	5	Кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра футбол.	4
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          Медленный бег до 30 мин.;          Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.;          Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20р</p>	
		Содержание учебного материала	
<p><b>Тема 1.7.</b>  <b>Спортивная игра</b>  <b>«Мини-Футбол»</b></p>		<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника).</li> <li>- Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию.</li> </ul>	5
		Содержание учебного материала	
		<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование индивидуальной программы по силовой (гиревой) подготовке в тренажерном зале.</li> <li>- Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых буммах на развитие основных групп мышц.</li> </ul>	4
<p><b>Тема 1.8.</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>  <b>(Силовая подготовка)</b></p>			

	<p>Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.мышш Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. Содержание учебного материала</p>	
<p><b>Тема 1.9. Настольный теннис</b></p>	<p>Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.</p>	<p>4</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис</p>	<p>2</p>
<p><b>Подведение итогов по разделу №2</b></p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия <b>Дифференцированный зачет:</b> Сдача учебных норм: бег 100 м; бег 1000м;прыжок в длину с места; метания гранаты на дальность; прыжок в длину с места; кроссовый бег 3000 м. Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.</p>	<p>1</p>
	<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>60</b></p>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

1. Эстафетные палочки.
2. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
3. Флажки, секундомеры, .
4. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
5. Резиновые коврики.
6. Мячи баскетбольные.
7. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
8. Мячи футбольные, сетки для ворот.
9. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки.
10. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.

1. Телевизор.
2. Ноутбук с лицензионным программным обеспечением

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015

**Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
  2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012



#### 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 занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
основ здорового образа жизни	

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к выбранной профессии: индивидуальные консультации обучающихся.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК.02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- выбор и применение методов и способов решения задач заданных руководителем.	
ОК.03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач по обслуживанию электрооборудования; - эффективность и качество выполнения монтажа, сборки, ремонта и наладки электрооборудования.	
ОК.04 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	- поиск необходимой информации для решения поставленных профессиональных задач.	
ОК.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- решение нетиповых профессиональных задач с привлечением самостоятельно найденной информации; - оформление результатов самостоятельной работы с	

	использованием ИКТ	
ОК.06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> <li>- выполнение обязанностей в соответствии с ролью в группе;</li> <li>- участие в планировании организации групповой работы;</li> </ul>	
ОК.07 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– решение ситуативных задач, связанных с использованием профессиональных компетенций	