

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

*(наименование учебной дисциплины)*

**43.01.01 Официант, бармен**

---

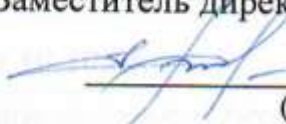
*(код, наименование профессии/специальности)*

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
пищевой промышленности и ресторанного обслуживания

Протокол № 2 от «10» сентября 2020г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии 43.01.01 Официант, бармен, примерной программы учебной дисциплины общепрофессионального цикла ФК.00 Физическая культура

Председатель методической комиссии  
  
З.А. Шаповалова  
(подпись Ф.И.О.)

Заместитель директора по УПР  
  
Е.В. Меренкова  
(подпись Ф.И.О.)

Составитель:

Чекунов Михаил Викторович, Кудинов Игорь Николаевич, Бычинская Анна Алексеевна, преподаватели дисциплины Физическая культура, ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 2021/2022 учебный год  
Протокол № 1 заседания МК от «01» 09 2021г.

Председатель МК  О.С. Рижская

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол №\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол №\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год  
Протокол №\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	5
3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки квалифицированных рабочих (далее – ППКРС) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

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

### знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

## 1.3. Использование часов вариативной части в ППКРС

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции*	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.	ПК. ....	..... .....	Тема .....		

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 60 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 60 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 40 часов; самостоятельной работы обучающихся – 20 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии.

<b>Код</b> (согласно ГОС СПО ЛНР)	<b>Наименование результата обучения</b>
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.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Коды компетенций*	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2- 3, 6-7	Раздел 1. Теоретическая часть	4	2	-	-	2	-
ОК 2- 3, 6-7	Раздел 2. Практическая часть	55	37	37	-	18	-
	<b>ВИДЫ СПОРТА</b>						
ОК 2- 3, 6-7	2.1 Легкая атлетика.	9	6	6	-	3	-
ОК 2- 3, 6-7	2.2 Кроссовая подготовка	3	2	2	-	1	-
ОК 2- 3, 6-7	2.3 Гимнастика	12	8	8	-	4	-
ОК 2- 3, 6-7	2.4 Спортивные игры	31	21	21	-	10	-
ОК 2- 3, 6-7	<i>волейбол</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	-	5	-
ОК 2- 3, 6-7	<i>баскетбол</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	-	5	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		1	1	-	-	-	-
Всего часов:		60	40	37	-	20	-

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		4
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в трудовой и учебной деятельности.	Содержание учебного материала	2
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	
	Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Вводная и производственная гимнастика.	
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	
	Лабораторная работа	-
Практическое занятие	-	
Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Физическая культура в трудовой и учебной деятельности»		
Раздел 2. Практическая часть		55
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	
	Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	6
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30, 60, 100 м., эстафетный бег 4x60	

	м; бег по прямой с различной скоростью, бег на дистанцию 1500 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса.	3
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	Основы кроссового бега. Техника дыхания. Значение бега по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий для развития и поддержания на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты, ловкости. Кросс в олимпийском движении. Правила безопасности.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Равномерный бег: (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; кроссовый бег 10-15 мин.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости.	1
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма обучающегося. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Правила безопасности.	-
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Упражнения с предметами; упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, гири, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи), упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъем туловища в сед за 60 с. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	8
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки.	4



Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	
	История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Челночный бег 4х9м. Перемещения, разновидности стоек, передача мяча: передача снизу и сверху двумя руками, в парах, через сетку, передача мяча с изменением высоты. Подача: верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар с различных передач, через сетку. Одиночное блокирование, самостраховка после блока. Правила игры. Двухсторонняя игра.	11
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приёма, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи.	5
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	
	История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину.	5
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		1
Всего часов: 60/40/20		

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

### **4.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки; учебная доска; комплект спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса, кружковой деятельности, а также спортивно-массовой работы; комплект учебно-методической документации по изучаемой дисциплине;

наглядные пособия и презентации;

комплект тестовых заданий.

#### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр;

электронные часы;

обучающие видеофильмы.

### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы имеет профессиональную направленность.

Программа содержит теоретические вопросы и практическую часть. Усвоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном развитии и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Теоретический материал может изучаться непосредственно на практических занятиях, перед выполнением физических упражнений, или планироваться отдельным занятием. Часть теоретического материала

можно выносить для самостоятельного изучения. Требованиям проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ежегодно, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, приказа директора, обучающиеся делятся на подгруппы: основная, подготовительная, специальная медицинская. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к физическим нагрузкам не допускаются.

Учебные занятия являются обязательными для посещения обучающимися, поэтому обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, обязаны присутствовать на занятиях, и могут быть привлечены преподавателем к тем видам учебной деятельности, которые им не противопоказаны.

**Теоретические занятия** должны проводиться в учебном кабинете спортивный зал

**практические занятия** проводятся в кабинете спортивный зал и на спортивной площадке согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, сдача контрольных нормативов и т.д.;

**промежуточный контроль:** дифференцированный зачёт.

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе учебной дисциплины: наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура и профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Требования к квалификации педагогических кадров:

инженерно – педагогический состав: высшее профессиональное образование, соответствующее учебной дисциплине; опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы: получение дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет.

#### **4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы\***

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
2. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
4. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161 с.

Дополнительные источники:

1. Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. – Воронеж, 2019 г. – 174 с.
2. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.
3. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно методическое пособие / С.Ф. Усманова – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.
4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил.
5. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
6. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: Учебно-методическое пособие. / Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. – М., Высшая школа, 1978 – 176 с., ил.
6. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
7. Волейбол: учебно-методическое пособие. – Минск: Академия управления при Президенте Республика Беларусь, 2008. – 63 с., ил.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>								
1.1	Бег 30 м (с)	4.3	4.5	4.8	5.1	4.9	5.1	5.4	6.0
1.2	Бег 100 м (с)	14.4	15.2	15.7	16.5	16.7	17.4	18.0	18.7
1.3	Прыжок в длину с места (см)	2.35	2.20	2.00	1.70	1.85	1.75	1.60	1.40
1.4	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	52	47	35	20	25	22	15	10
2	<i>ГИМНАСТИКА</i>								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	12	8	5	2	20	18	8	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	33	25	18	10	15	10	8	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	11	8	5	2	17	10	7	3
2.4	Подъём туловища в сед за 60 сек.	50	43	35	25	45	37	27	15
3	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>								
3.1	Челночный бег 4 х 9 м.	8.8	9.0	9.3	9.7	9.9	10.2	10.7	11.2
3.2	10 прямых верхних подач на точность в определённую зону	8	7	6	2	7	6	5	2
3.3	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3,4 (в определённую зону)	6	5	4	2	5	4	3	1
4	<i>БАСКЕТБОЛ</i>								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м. на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	5	4	3	0	4	3	2	0
4.2	10 штрафных бросков	5	4	3	0	4	3	2	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	4	3	2	0	4	3	2	0