

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НГТК»  
В.М. Земалиндинова  
Приказ «03» февраля 2023 г. № 46.2-К

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.01 Физическая культура**

для профессии: 43.01.01 Официант, бармен

профиль подготовки: социально-экономический

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией ОД  
Председатель ПЦК  
Н.П. Свириденко

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины Основы культуры профессионального общения разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 43.01.01 Официант, бармен, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2013 № 29595.

Разработчик:

\_\_\_\_\_  
ГАПОУ «НГТК»                      преподаватель                      М.В. Корнева

Рецензенты:

\_\_\_\_\_  
ГАПОУ «НГТК»                      Председатель ПЦК                      Н.П. Свириденко  
(место работы)                      (занимаемая должность)                      (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)                      (занимаемая должность)                      (инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ФК.01 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная программа общепрофессиональной дисциплины ФК.01 Физическая культура предназначена для подготовки квалифицированных рабочих служащих по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих по данной профессии.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих служащих:** дисциплина реализуется в рамках физической культуры (основная часть).

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

В результате освоения дисциплины учащийся 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих и профессиональных 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 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
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).

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **80** часов, том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – **40** часов;
- самостоятельной работы обучающегося – **20** 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 (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> <b>Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 2,3,6,7
	<b>Практическое занятие 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</b>	4	
	Методика построения тренировочного процесса.	2	
	Применение физического воспитания в развитии волевых и нравственных качеств.	2	
	Определение степени физической подготовленности. Самодиагностика состояния организма.	2	
	Упражнения, направленные на восстановление работоспособности организма.	2	
	Упражнения, направленные на формирование выносливости, силы, быстроты реакции, координацию движений.	2	
	Разработка комплекса упражнений для предупреждения утомляемости и усталости в рабочее время, с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся Физкультурные паузы.	2	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки <b>Составление индивидуальных программ физического самовоспитания</b> Основные принципы оздоровительного эффекта: сознательность и активность, систематичность, последовательность, адекватность.	2	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	2	
	Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования, с учетом индивидуальных особенностей Подбор физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и	2	

	способностей.		
	Развитие основных физических качеств Групповые занятия по развитию нравственных качеств.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
	выполнение рефератов, презентаций. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Факторы регуляции нагрузки. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Комплексы упражнений на различные группы мышц. Внетренировочные средства физического воспитания. Психологические разгрузочные тренировки. Приемы самоконтроля. Приемы самостраховки. Профилактика утомления и переутомления. Расчет индивидуальной максимальной нагрузки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Развитие скоростной реакции.		
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	<b>Практическое занятие 11,12,13,14,15,16,17,18,19</b>		ОК 2,3,6,7
	Составление схемы рационального суточного режима. Составление схемы рационального суточного режима. Выполнение основных приемов закаливания.	2	
	Приемы самоконтроля.	2	
	Влияние регулярных занятий ОФП на все системы организма человека дозирование нагрузки, формирование гармоничной личности.	2	
	Соблюдение режима отдыха и нагрузки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Массаж. Тренинги психологической разгрузки.	2	
	Техника и основы массажа. Комплексы упражнений на различные группы мышц.	2	
	Тренинги психологической разгрузки.	2	
	Требования к одежде и обуви обучающихся. Причины травматизма, первая помощь при травмах.	2	
Предупреждение травматизма. Первая доврачебная помощь.	2		



	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
	выполнение рефератов, презентаций. Проведение утренней гимнастики Применение основ водных процедур Применение солнечных ванн. Применение воздушных ванн. Ведение дневника самоконтроля. Расчет энергопотребления в выходные и учебные дни. Массаж.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	80	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение:**

Наличие учебного кабинета «Спортивный зал», тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- плоскостная спортивная зона;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Средства обучения:

- тематические папки;
- плакаты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений 1-11 кл. //авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2011.

2. Физическая культура. Учебник 9-11 кл.//авт.-сост. А.П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Багутин. - М.: Дрофа, 2011.

3. Основы теории физической культуры 10-11 кл./авт.-сост. Ф. И. Собянин, А. И. Замагильный. - М.: ЦЦ ВЛАДОС, 2012.

4. Дидактический материал для учителей физической культуры, 11 кл.//авт.-сост. О. В. Шишин. - Саратов: Лицей 2011

5. Залетаев И.П., Зотов А.П., Пузырь Ю.П., Анисимова М. В., Плахов О.М. //программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. – М.: «Физкультура и спорт», 2011.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов усвоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, самостоятельных работ, тестирования, выполнения письменных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций, сообщений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>УМЕТЬ:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия
<b>ЗНАТЬ:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, практическое занятие