

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании Педагогического совета
Протокол №6 от «23» июня 2020 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Е.С.Назарова
«23» июня 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

38.01.02 Продавец, контролер - кассир

г. Симферополь
2020

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии по
профессии «Продавец, контролёр-кассир»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

Протокол № 10 от «01» 06 2020 г

Председатель Евгень Т.В.Егорова

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УТР ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»

А.А. Сиверс

«02» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

ООО Крым торг – С

Зав.отделом стелажной торговли

Ю.И.Проценко

«02» 06 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по профессии **38.01.02 Продавец, контролёр-кассир**, входящей в укрупнённую группу профессий **38.00.00 Экономика и управление**.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Разработчик: Короткая Татьяна Николаевна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины относится к циклу общепрофессиональных дисциплин. Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.8, ПК 3.1-3.6, ПК 4.1-4.5, ПК 5.1-5.5 ОК 1-7,9,10	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 43.01.09 Повар,</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 43.01.09 Повар, кондитер;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения.</p>

	кондитер.	
--	-----------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	40
Во взаимодействии с преподавателем	36
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	31
Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс		
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	2	
	1.Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2.Социальные функции физической культуры. 3.Физическая культура в структуре профессионального образования. 4.Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5.Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1	1
	1.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 3.Требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	1	

Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	1	
Бег на короткие, средние дистанции. Прыжок в длину с места.	1.Обучение технике бега на короткие, средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2.Обучение технике прыжка в длину с места. 3.Техника низкого старта, бега по виражам, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 4.Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям. 5.Разучивание комплексов специальных упражнений. 6.Повышение уровня ОФП. 7.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости.)	1	1
	Практическое занятие № 1	1	
	1. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	Практическое занятие № 2	1	
	1.Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН 30-60м		2
	Практическое занятие № 3	1	
	1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2. Развитие скоростных качеств.		

	Практическое занятие № 4	1	2
	1. Совершенствование техники пробегания отрезков 200-400м. 2. Развитие физических качеств (выносливости).		
	Практическое занятие № 5	1	3
	1. Совершенствование техники специальных беговых легкоатлетических упражнений. 2. Встречная эстафета.		
	Практическое занятие № 6	1	3
	1. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. 2. Обучение технике тройного прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие № 7	1	3
	1. Контрольный норматив «Бег 100м» Зачет.		
	Практическое занятие № 8	1	3
	Зачет.		
	Практическое занятие № 9	1	3
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие № 10	1	3
	1. Челночный бег.		
	Практическое занятие № 11	1	3
			3

			3
	1.Многоскоки. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие № 12	1	3
	1. Прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие № 13	1	3
	1. Сдача контрольного норматива «Прыжок в длину с места»		
	Практическое занятие № 14	1	3
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Практическое занятие № 15	1	3
	1. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.		
	Практическое занятие № 16	1	
	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		3
	Практическое занятие № 17	1	
	1.Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		3
	Практическое занятие № 18	1	
	1.Эстафетный бег 4x200м. Зачет.		3

	Практическое занятие № 19 Зачет.	1	3
	Самостоятельная работа по разделу 2	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.		
2 курс			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		16	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	1	2
	1.Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	
	2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	4.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие № 20	1	
1.Т.Б. на уроках волейбола. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
Практическое занятие № 21	1		
2.Закрепление техники верхней и нижней передачи.			

	Практическое занятие № 22	1	
	1.Стойки и передвижения игроков.		
	Практическое занятие № 23	1	
	1.Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	Практическое занятие № 24	1	
	1.Совершенствование техники верхней передачи.		
	Практическое занятие № 25	1	
	1. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие № 26	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	Практическое занятие № 27	1	
1.Контрольный норматив «Передача мяча в парах»			
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала	1	2
	1.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	1	
	2. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Практическое занятие № 28	1	
	1.Выполнение технических элементов в игре.		
	Практическое занятие № 29	1	
1.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			

	Зачет.		
	Практическое занятие № 30	1	
	Зачет.		
	Практическое занятие № 31	1	
	1.Нижняя, верхняя, боковая подача по зонам.		
	Практическое занятие № 32	1	
	1.Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		
	Практическое занятие № 33	1	
	1.Дифференцированный зачет.		
	Самостоятельная работа по разделу 3	1	
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		
	Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок);
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;

- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2017. Издательский центр «Академия».

3.2.2.Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

1.2.2. Дополнительные источники

1. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2017-237с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО.</p> <p>Умения: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</p>	<p>правильно организовать и провести мероприятия по защите работающих и населения от чрезвычайных ситуаций. демонстрация умения пользоваться первичными средствами пожаротушения и оценка правильности их применения</p>	<p>Текущий контроль при проведении: - устного опроса; - оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

