

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Самара, 2020

Председатель ПЩК
Естественнонаучных и точных
дисциплин
С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»
Израева Н. А. Изотова
«27» _____ 2020

2

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.05 Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий

ПК 1.1. Подготавливать и выполнять работы по подводке коммуникаций к оборудованию, готовить места и фундаменты для монтажа торгового оборудования.

ПК 1.2. Обеспечивать проведение процессов монтажа, наладки, испытаний, сдачи в эксплуатацию, технического обслуживания, текущего ремонта базовых моделей механического и теплового оборудования

ПК 1.3. Выполнять пусконаладочные работы приборов автоматики, предохранительных устройств, пускозащитной и регулирующей аппаратуры торгового оборудования.

ПК 1.4. Осуществлять метрологический контроль технических и технологических характеристик оборудования и приборов автоматики.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасное применение универсального и специального инструмента, оснастки, приборов контроля.

ПК 1.6. Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.

ПК 2.1. Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.

ПК 2.2. Организовывать и проводить процессы монтажа, демонтажа, наладки, испытаний, технического обслуживания, ремонта деталей и узлов механической, гидравлической, электрической частей холодильных машин и установок.

ПК 2.3. Осуществлять контроль хранения и перевозки холодильных агентов, определения утечек, зарядки систем хладагентом и хладоносителем.

ПК 2.4. Диагностировать и предотвращать возможные причины аварийных ситуаций при эксплуатации холодильного оборудования.

ПК 2.5. Осуществлять подбор холодильных машин разных емкостей на основе типовых расчетов.

ПК 3.1. Проектировать системы кондиционирования воздуха.

ПК 3.2. Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения.

ПК 3.3. Организовывать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.

ПК 4.1. Участвовать в планировании и организации работы структурного подразделения.

ПК 4.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 4.3. Участвовать в анализе процесса и результатов деятельности подразделения.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 172 часов;

самостоятельной работы - 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5 семестры – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс		78	
	Содержание учебного материала:	2	2
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни		
	Самостоятельная работа: Выполнить презентацию по теме «здоровое питание», «физическая культура»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.		18	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	18	2-3
	Практическая работа: Высокий и низкий старт; прыжки в длину с места; кроссовая подготовка; бег по прямой с различной скоростью; стартовый разгон; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; прыжки в длину с разбега; бег 100м.; высокий и низкий старт;эстафетный бег 4×100 м.; стартовый разгон; техника бега по виражу дорожки;финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);кроссовая подготовка.		
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях,ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей,изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике,выполнить упражнения на выносливость, закрепление беговых действий, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени, выполнить упражнения на скоростную выносливость.	18	2
Раздел 2. Гимнастика.		12	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	11	2-3

	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения на укрепление мышц пресса.		
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнения для развития мышечной массы, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке, выполнить упражнения на развитие мышц рук.	12	2
	Зачет	1	
Раздел 3. Спортивные игры.		14	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:		
	Практическая работа: Правила игры, ловля и передача мяча; тактика нападения; броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); тактика защиты; вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; броски мяча в корзину; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.	14	2-3
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, ОФП. Изучить правила судейства соревнований, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления мышц пресса, выполнить упражнения на выносливость, изучить упражнения на внимание, выполнить упражнения на укрепление мышц пресса.	14	2
Раздел 4. Спортивные игры.		12	
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: Техника передачи, техника ловли мяча; учебная игра; техника броска ворота; штрафной бросок с места, в движении, прыжком; техника перемещения и ведения мяча; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры для судейства, выполнить упражнения на координацию.	12	2
Раздел 5. Спортивные игры.		20	

Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Правила игры; учебная игра; исходное положение (стойки); техника перемещения; техника передачи; техника подачи; техника нападающего удара; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой с последующим нападением; техника безопасности игры; игра по правилам.	19	2-3
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепление пальцев рук, выполнить упражнения на внимание, выполнить презентацию по теме «Волейбол».	20	2
	Зачет	1	2-3
3 курс		50	
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Бег 100м.; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4×100 м. 4×100 м.; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); челночный бег 4х10м.; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; прыжки в длину с места; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью.	10	2-3
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях, ОФП, изучить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, выполнить упражнения на выносливость, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени.	10	2
Раздел 2. Гимнастика.		6	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: ОРУ, упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения с гимнастической скакалкой, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6	2-3

	Самостоятельная работа: Изучить упражнения для развития мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	6	2
Раздел 3. Спортивные игры.		8	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	7	2-3
	Практическая работа: Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват;приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа: Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, подготовить реферат по теме «Баскетбол как средство релаксации», изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнение на укрепления мышц пресса.	8	2
	Зачет	1	2-3
Раздел 4. Спортивные игры.		10	
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	10	2
Раздел 5. Спортивные игры.		16	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	15	2-3
	Практическая работа: техника передачи, подачи, нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры;игра по правилам.		
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, изучить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить реферат по теме «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки	16	2

	специалиста», выполнить упражнения на дыхание.		
	Зачет	1	2-3
4 курс		44	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	14	2-3
	Практическая работа: Бег 100м.; прыжки в длину с места;равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); прыжки в длину с разбега; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью.		
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях,ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике,изучить упражнения на выносливость.	14	2
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: Прием техники – защиты перехват; учебная игра; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры		
	Самостоятельная работа: Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях,выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, изучить правила судейства соревнований.	12	2
Раздел 3. Спортивные игры.		6	
Тема 3.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	5	2-3
	Практическая работа: Техника перемещения; учебная игра; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, изучить упражнения на укрепления пальцев рук.	6	2
	Зачет	1	2-3
Раздел 4. Спортивные игры.		12	

Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Техника передачи, подачи; учебная игра; техника нападающего удара; тактика нападения и защиты; игра по правилам; техника безопасности игры;	11	2-3
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, выполнить реферат по теме «Волейбол», выполнить упражнения на укрепления пальцев рук.	12	2
	Дифференцированный зачет	1	2-3
	Всего часов аудиторной нагрузки	172	
	Часы самостоятельной работы	172	
	Итого	344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала:

- спортивная стенка
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка_
- гимнастические скакалки
- футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи
- теннисные комплекты;
- теннисные столы;
- спортивные тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. . Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. Пособие/ Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, -2011. -226с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура.СПО.- М.КНОРУС,2016.

Дополнительные источники:

1. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных знаний . Биохимия спорта /Н.Н. Яковлев. -М., : 2012
2. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб., 2012
3. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.-М.: Академия, 2010
4. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 2010.
5. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2008.- 313с.

Интернет – ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и оценка результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	выполнение индивидуальных заданий, выполнение проекта
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	сообщения, презентации,
<ul style="list-style-type: none"> основы здорового образа жизни 	сообщения, презентации