МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»
_____ В.А. Суслопаров
«29» июня 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии
38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»
Форма обучения – очная
Срок обучения 2 года 10 месяцев

Асбест
2020

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 723 от 2 августа 2013 года.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик:
Квашнин В.В, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,

протокол № 6 от «23» 06 2020 г.

Председатель _____ И.В. Шуина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

«25» 06 2020 г.

Председатель _____ Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА* 4

2. *ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ* 6

3. *СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ* 7

4. *УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ* 12

5. *КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ* 13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре квалифицированных рабочих, служащих профессии **38.01.02 Продавец, контролер-кассир** Программа ориентирована на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка,
- паспорт рабочей программы учебной дисциплины,
- структура и содержание учебной дисциплины,
- условия реализации учебной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 и плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Свердловской области от 28 июня 2014г. в содержание программы внесены изменения.

Основные цели ВФСК ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ

-формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

-модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляется в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый – дифференцированный зачет

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии **38.01.02 Продавец, контролер-кассир**, утвержденного приказом Минобрнауки от 02 августа 2013г. №802 (зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2013г., регистрационный № 29611) и предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования технического профиля.

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,
- освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по специальности:

- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика		**22**	
	Содержание учебного материала:	12	2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине ФК.00 Физическая культура. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.		
	Практические занятия: Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка рефератов: -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. 2. Совершенствование упражнений: -бег с изменением направления -прыжки в длину с места -челночный бег 3.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	10	
Тема 2. Гимнастика		**12**	2,3
	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия: Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.		

	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Обучение акробатическим упражнениям. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка рефератов: Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). 2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	6	
Тема 3 Спортивные игры		**26**	
	Содержание учебного материала:	12	2,3
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка рефератов: История развития спорта в г. Артёмовский (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. Правила и назначение спортивных соревнований. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	14	
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		**20**	
	Содержание учебного материала:	10	2,3
	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного,		

П.П.Ф.П.	для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. Упражнения на скакалке Челночный бег Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине Упражнения на шведской стенке Прыжок в длину с места Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Подготовка рефератов: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 2.Совершенствование упражнений: поднимание туловища упражнение на скакалке 3.Занятия в секциях. клубах по видам спорта, группах ОФП. 4.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	10	
	Всего:	**80**	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

http:// www. fizkulturavshole.ru/

http:// lib.sporttedu.ru

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport/mins tm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// www. mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Формулировка результата	Показатели освоения результата	Средства оценки	Формируемые компетенции
В результате освоения дисциплины студент должен знать:			
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знает виды оздоровительных систем	Тест Диалог – опрос	ОК.02 ОК. 04
	Знает виды профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению		
	Знает основы ЗОЖ.		
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знает способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности		ОК.03 ОК. 04
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности		ОК.04 ОК.05
В результате освоения дисциплины студент должен уметь:			
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	ОК.02 ОК.05
	Выполняет комплексы атлетической гимнастики		
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполняет простейшие приемы самомассажа релаксации		ОК.02 ОК.05

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Проводит самоконтроль во время занятий		ОК.06
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Преодолевает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения		ОК.03 ОК.05
Выполнять приемы страховки и самостраховки;	Выполняет приемы страховки и самостраховки		ОК.06
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях		ОК.03
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовки при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполняет контрольные нормативы по видам спортам		ОК.02 ОК.07

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	**Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог**
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно