

Министерство образования и науки РФ
Комитет образования и науки Курской области
областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский аграрный техникум»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
протокол № 1
от «29» августа 2017г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2017 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «ОАТ»
Ю.С. Парахин
Приказ № 356
от «30» августа 2017год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК. 00 Физическая культура
38.01.02 «Продавец, контролер - кассир»

2017г.

Рекомендована к рассмотрению на
заседании методического совета

« 28 » августа 20 17 г.

Протокол № 1

Председатель ЦК

обществ.-гум. и ест.-мат. науки

Тикаева Е.Д.

Программа ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта(далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир».

Организация-разработчик: Медвенский филиал ОБПОУ «Обоянский аграрный техникум»

Разработчики: Разинкова Оксана Викторовна, преподаватель Медвенского филиала ОБПОУ «Обоянский аграрный техникум»

**Аннотация к рабочей программе
ФК.00 Физическая культура
по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.**

1. Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет входит в общеобразовательный цикл

2. Ожидаемые результаты образования и компетенции по завершении освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Структура содержания предмета

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Легкая атлетика

Спортивные игры

Гимнастика

Лыжная подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

4. Методы и формы обучения:

-практическое занятие;

-групповое обучение;

-самостоятельная работа.

5. Формы контроля

Текущая аттестация: практические задания по работе с информацией, домашние задания проблемного характера, ведение календаря самонаблюдения, оценка подготовленности студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Промежуточная аттестация: 2 семестр, дифференцированный зачет;

6. Общая трудоемкость предмета состоит из:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Теоретические сведения	1	
Тема 1. Физическая культура	Задачи физической культуры в профессиональном училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим). Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.	6	2
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6	
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Специальные упражнения. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги.	1	2
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.		
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.		
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции		
	Развитие физических качеств в беге.		
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.		
	Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места		
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала	8	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.	4	2
	Практические занятия	4	
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине.		
	Разучивание техники прыжка через «козла» способом «согнув ноги»		
	Разучивание техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
	Упражнение в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки.		
	Совершенствование техники выполнения упражнений у гимнастической стенки.		
Тема 4. Лыжная	Содержание учебного материала	6	

подготовка	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	2,3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	2,3
	Практические занятия	4	
	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.		
	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.		
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).		
Тема 5.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	14	
	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и выравнивание мяча.	1	2,3
	Волейбол. Правила игры. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед.	1	2,3
	Футбол. Правила игры. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой. Остановка мяча ногой, грудью.	1	2,3
	Удары по воротам.	1	
	Практические занятия	8	
	Отработка элементов игры баскетбол		
	Учебная игра в баскетбол		
	Отработка элементов игры волейбол		
	Учебная игра в волейбол.		
	Отработка элементов игры футбол.		
	Учебная игра в футбол		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самосовершенствование в спортивных секциях.	40	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	40	

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 спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры.под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov.ua
4. www.miem.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог