

Программа учебной дисциплины **ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** составлена на основе примерной региональной основной профессиональной образовательной программы (Рекомендованной Экспертным советом по экспертизе основных профессиональных образовательных программ реализуемых в учреждениях начального/среднего профессионального образования Алтайского края (приказ управления от 24.06.2011 №2156). Заключение Экспертного совета Протокол от 19 августа 2011г. № 5.) и Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **стандарт 100701.01** «Продавец, контролёр-кассир» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 723. Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013г. Регистрационный № 29470

Организация-составитель: **КГБПОУ «Алейский технологический техникум»**

Составители:

Кононенко Наталья Александровна – председатель методической комиссии «Сфера услуг», преподаватель междисциплинарных курсов высшей квалификационной категории.

Гокова Оксана Сергеевна - руководитель физического воспитания, первая квалификационная категория

Попов Сергей Павлович – преподаватель-организатор ОБЖ, первая квалификационная категория.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** | **11** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины«Физическая культура» предназначена для подготовкиквалифицированных рабочих предприятий торговли по профессии **стандарт** **100701.01 Продавец, контролер-кассир**

Программа составлена с учетом решения задач:

* Подготовка всесторонне развитых, квалифицированных специалистов для предприятий торговли, отвечающих требованиям экономики;
* Формирование у обучающихся творческой активности, способности самостоятельно мыслить, умения решать сложные проблемные ситуации на предприятиях торговли и в социуме, ориентироваться на рынке труда;

Учебная программа составлена на основе

1.Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **стандарт** **100701.01 ПРОДАВЕЦ, КОНТРОЛЕР-КАССИР**  утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. № 723. Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013г. Регистрационный № 29470.

2.Федерального закона Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №373-ФЗ).

3. Перечня профессий среднего профессионального образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 октября 2013г № 1199)

4.Общероссийского классификатора рабочих профессий, должностей, служащих и тарифных разрядов,

5.Единого квалификационного справочника работ и профессий

6. Примерной региональной основной профессиональной образовательной программы, Рекомендованной Экспертным советом по экспертизе основных профессиональных образовательных программ реализуемых в учреждениях начального/среднего профессионального образования Алтайского края (приказ управления от 24.06.2011 №2156). Заключение Экспертного совета Протокол от 19 августа 2011г. № 5.

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессионального цикла ФК.00. «Физическая культура»**

**1.1.Область применения примерной программы**

Рабочая программа дисциплины (далее программа) – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **стандарт** **100701.01** Продавец, контролер-кассир

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по ОК 016-94 17351 Продавец непродовольственных товаров, 17353 Продавец продовольственных товаров.

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина входит в структуру профессионального цикла.

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

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

**У.1.**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**знать:**

З.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2.основы здорового образа жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной 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** | ***Количество часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *80* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *40* |
| в том числе: |  |
|  Практические занятия | *16* |
|  зачёт | *3* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: |  |
|  подготовка рефератов по заданным темам | *10* |
|  поиск информации в сети Интернет, в средствах массовой информации, в центрах занятости населения  | *10* |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Физическая культура** |  | 80 |  |
| **Введение** | Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. | **1** | *1* |
| **Тема 1 .** **Туризм и спортивное ориентирование.** |  | **14** |  |
|  | **Практические занятия** | 5 |  |
| 1. Основы техники пешеходного туризма. Тактика в туризме. Начальная топографическая подготовка.
2. Особенности ориентирования на местности. Тренировочная подготовка туристов.
 |  |
| **Контрольные занятия** | *2* |  |
| 1. Учет качеств в ориентировании на местности.
 |  |
| **Самостоятельная работа** | *7* |  |
| 1. Формирование личностных качеств, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества у занимающихся туризмом. Развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)
 |  |
| **Тема 2. Плавание**  |  | 12 |  |
|  | **Практические занятия** | 4 |  |
| 1. Плавание на боку. Брасс. Кроль на спине. Плавание при чрезвычайных обстоятельствах.
 |  |
| **Контрольные занятия** | 2 |  |
| 1. Учет скоростных качеств в плавании брассом. Учет скоростных качеств в плавании кролем на спине.
 |  |
| **Самостоятельные занятия.** | 6 |  |
| 1. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.
2. Развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)
 |  |
| **Тема 3. Спортивные игры** |  | **28** |  |
|  | **Практические занятия** | 12 |  |
| 1. с/и «Гандбол».Техника передвижений.
2. Совершенствование техники передвижений.
3. Техника остановок, поворотов, стоек.
4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек.
5. Техника ловли и передачи мяча.
6. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
7. Техника ведения мяча.
8. Совершенствование техники ведения мяча.
9. Совершенствование техники бросков мяча.
10. Совершенствование техники защитных действий.
11. Совершенствование тактики игры.
12. Индивидуальная и коллективная тактика защиты.
 |  |  |
| **Контрольные занятия** | 2 |  |
| 1. Контрольная игра по гандболу.
 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | 14 |  |
| 1. Осуществление самоконтроля при выполнении физических упражнений.
2. Развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)
 |  |  |
| **Тема 4. Элементы единоборств** |  | **24** |  |
|  | **Практические занятия** | 10 |  |
| 1. Приемы самостраховки при падении на спину.
2. Приемы борьбы лежа.
3. Совершенствование техники приемов борьбы лежа.
4. Приемы борьбы стоя.
5. Совершенствование техники борьбы стоя.
 |  |  |
| **Контрольные занятия** | 1 |  |
| 1. Учебная схватка.
 |  |  |
| **Самостоятельные занятия.** | 12 |  |
| 1. Выполнение приемов защиты и самообороны.
 |  |  |
|  | **Зачет**  | **1** |  |
|  | **Итого**  | **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.** **Образовательные технологии**

Реализация учебной дисциплины, согласно, образовательного стандарта требует компетентностного подхода к образованию, поэтому актуальным становится применение активных и интерактивных современных педагогических технологий обучения:

- личностно – ориентированные технологии: кейс – технология, проектные технологии,

- здоровье – сберегающие технологии,

- игровые технологии;

- природно-рефлексивная технология развития саморазвития человека.

Любая технология обучения включает в себя:

- целевую направленность,

- научные идеи, на которые опирается,

- системы действий преподавателя и студента,

- критерии оценки результата,

- результаты,

- ограничения в использовании.

Целью технологии обучения являются личностные достижения обучаемого.

Личностные достижения связываются с уровнем компетентности обучающегося в образовательном процессе.

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

**Оборудование спортивного зала:**

* Стандарт основного общего образования по физической культуре
* Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
* Авторские рабочие программы по физической культуре
* Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
* Методические издания по физической культуре для учителей
* Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
* Плакаты методические
* Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения
* Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
* Аудиозаписи
* Телевизор с универсальной подставкой
* Видеомагнитофон с комплектом видеокассет
* Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
* Радиомикрофон (петличный)
* Мегафон
* Мультимедийный компьтер
* Сканер
* Принтер лазерный
* Копировальный аппарат
* Цифровая видеокамера
* Цифровая фотокамера
* Мультимедиапроектор
* Экран (на штативе или навесной)
* Стенка гимнастическая
* Бревно гимнастическое напольное
* Бревно гимнастическое высокое
* Козел гимнастический
* Конь гимнастический
* Перекладина
* Брусья гимнастические, разновысокие
* Брусья гимнастические, параллельные
* Кольца гимнастические, с механизмом крепления
* Канат для лазания, с механизмом крепления
* Мост гимнастический подкидной
* Скамейка гимнастическая жесткая
* Скамейка гимнастическая мягкая
* Комплект навесного оборудования
* Контейнер с набором т/а гантелей
* Скамья атлетическая, вертикальная
* Скамья атлетическая, наклонная
* Стойка для штанги
* Штанги тренировочные
* Гантели наборные
* Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
* Коврик гимнастический
* Станок хореографический
* Акробатическая дорожка
* Покрытие для борцовского ковра
* Маты борцовские
* Маты гимнастические
* Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
* Мяч малый (теннисный)
* Скакалка гимнастическая
* Мяч малый (мягкий)
* Палка гимнастическая
* Обруч гимнастический
* Коврики массажные
* Секундомер настенный с защитной сеткой
* Пылесос
* Сетка для переноса малых мячей
* Планка для прыжков в высоту
* Стойки для прыжков в высоту
* Барьеры л/а тренировочные
* Флажки разметочные на опоре
* Лента финишная
* Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
* Рулетка измерительная (10м; 50м)
* Номера нагрудные
* Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
* Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
* Мячи баскетбольные
* Сетка для переноса и хранения мячей
* Жилетки игровые с номерами
* Стойки волейбольные универсальные
* Сетка волейбольная
* Мячи волейбольные
* Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
* Табло перекидное
* Ворота для мини-футбола
* Сетка для ворот мини-футбола
* Мячи футбольные
* Номера нагрудные
* Компрессор для накачивания мячей
* Палатки туристские (двух местные)
* Рюкзаки туристские
* Комплект туристский бивуачный
* Пульсометр
* Шагомер электронный
* Комплект динамометров ручных
* Динамометр становой
* Ступенька универсальная (для степ-теста)

## Тонометр автоматический

## Весы медицинские с ростомером

## Аптечка медицинская

## Доска аудиторная с магнитной поверхностью

## Спортивный зал игровой

## Спортивный зал гимнастический

## Зоны рекреации

## Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Оборудование спортивной площадки:**

## Легкоатлетическая дорожка

## Сектор для прыжков в длину

## Сектор для прыжков в высоту

## Игровое поле для футбола (мини-футбола)

## Площадка игровая баскетбольная

## Площадка игровая волейбольная

## Гимнастический городок

## Полоса препятствий

## Лыжная трасса

## Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

# 3.3. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1.В.И.Лях «Физическая культура». М., Просвещение 2013

**Дополнительные источники:**

 1.«Настольная книга учителя физической культуры». М., «Физкультура и спорт» 2012г.

1. Астахов А.И. «Физическая культура в школе» Москва. Педагогика 2011, № 12
2. Богословский В.П. «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2011
3. Булич Э.Г. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах» Москва, Высшая школа, 2012
4. Виленская Т.Е. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» «Феникс» Ростов-на-Дону 1012
5. Гогунов Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта», Москва «Академия» 2011
6. Голощапов Б.Р. «История физической культуры и спорта» Учебное пособие. -М.,2011
7. Горчакова Л.П. «Физическое воспитание в малокомплектной школе» Москва «Просвещение» 2013
8. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовании» Москва «Академия» 2012
9. Ермоленко Е.К. «Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата» Краснодар, 2012
10. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания» Ленинград 2012
11. Косилина Н. Физическая культура в режиме рабочего дня -- 9 Москва -Профиздат-2011
12. Максименко А.М. «Основы теории и методики физической культуры» Москва 2012
13. Рипа М.Д. физическая культура и спорт в общеобразовательной школе Москва Просвещение 2011
14. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду. 5-7 лет. Москва-2011
15. Смирнов В.М. Физиология физ. Воспитания и спорта Москва «Владос пресс», 2012
16. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва «Академия» 2011
17. Фельденкрайз М. «Осознавание через движение», Москва – 2011
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Москва Академия 2012

**Интернет ресурсы:**

1. Физкультура <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физическая культура – научно методический журнал <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N4/p9-11.htm>
3. Википедия [http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\_культура](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
4. Энциклопедический словарь по физической культуре <http://spisok-literaturi.ru/details/entsiklopedicheskiy-slovar-po-fizicheskoy-kulture.html>
5. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения <http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=160512>
6. Управление Алтайского края по образованию и делам молодёжи <http://www.educaltai.ru/>
7. Министерство образования и науки РФ <http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/m516.html>
8. Министерство образования и науки РФ Институт развития образования <http://depo-eduprog.firo.ru/fgos>

# 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# Контроль и оценка результатов освоения учебной 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**  |
| **Умения** |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | практическое занятие |
| **Знания** |  |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | тестирование |
| основы здорового образа жизни  | **зачёт** |