

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура


Профессия 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.


2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года № 723.

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович, преподаватель первой категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.
Председатель ЦК 

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
 /Н.В. Осипенко/
« 31 » августа 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 7 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ФК.00. Физическая культура: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура – требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания предмета ФК.00 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура 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 | 40 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| Выполнение упражнений | 16 |
| Бег, ходьба | 10 |
| Планирование нагрузки, составление комплексов упражнений | 4 |
| Игры, эстафеты | 10 |
| Промежуточная аттестация проводится 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 | Осваиваемые элементы компетенций | Код ЛР реализации программы воспитания |
|-----------------------------|---|--|-------------|------------------|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | |
| Раздел 1. | Практическая часть. | | 38 | | | |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала. | | | | | |
| | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | 2 | ОК 08 | ЛР 9 |
| | 2 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | | | |
| Тема 1.2 Легкая атлетика | Легкая атлетика. | | 8 | | | |
| | Содержание учебного материала | | | 2 | | |
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | | ОК 08 | ЛР 1 ЛР 9 |
| | 2 | Челночный бег. | 1 | | | |
| | 3 | Бег 100м. | 1 | | | |
| | 4 | Эстафетный бег | 1 | | | |
| | 5 | Равномерный бег 2000м,3000м. | 2 | | | |
| | 6 | Прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| | 7 | Метание гранаты. | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. | | 9 | | | |
| Тема 1.3. Гимнастика | Гимнастика. | | 4 | | ОК 08 | |
| | Содержание учебного материала. | | | | | |
| | 1 | Обще развивающие упражнения. | 1 | 2 | | |
| | 2 | Упражнения со скакалкой. | 1 | | | |
| | 3 | Упражнения для коррекции осанки, зрения. | 1 | | | |
| | 4 | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание. Прыжки на скакалке. Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений. | | 5 | | | |
| Тема 1.4. | | Спорт. игра «Волейбол» | 12 | 2 | | |
| | 1 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|----|----|-------|------|
| Волейбол | 2 | Правила игры. | 1 | | ОК 08 | ЛР 9 |
| | 3 | Прием мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 | | | |
| | 4 | Перемещения, передачи ,подачи. | 2 | | | |
| | 5 | Нападающий удар, блокирование. | 2 | | | |
| | 6 | Тактика нападения и защиты. | 2 | | | |
| | 7 | Учебная игра в волейбол. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. | | 13 | | |
| Тема 1.5. Баскетбол | | Баскетбол | 12 | 2 | | |
| | 1 | Правила игры, техника безопасности. | 1 | | ОК 08 | ЛР 9 |
| | 2 | Ведение, ловля и передача мяча. | 1 | | | |
| | 3 | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | | | |
| | 4 | Перехваты, накрывания, приемы против броска. | 2 | | | |
| | 5 | Тактика нападения и защиты. | 4 | | | |
| | 6 | Учебная игра в баскетбол. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка. Вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Освоение методики судейства по баскетболу. | | 13 | | | |
| | Дифференцированный зачет | | 2 | | | |
| | Практические занятия | | 38 | | | |
| Всего: | | | 40 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- Беговая дорожка
- Велоэргометр с вертикальной насадкой
- Велоэргометр с горизонтальной насадкой
- Виброплатформа
- Водонагреватель
- Гребной тренажер
- Десяти позиционная станция
- Жим ногами
- Комбинированный станок грузоблочный
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Спин-байка профессиональная
- Тренажер для отводящих приводящих мышц бедра
- Теннисный стол
- Элептик энергозависимый
- Стойка под блины
- Скамья регулируемая
- Скамья для жима под углом - 1
- Скамья для жима горизонтальная
- Скамейка
- Сетка баскетбольная
- Планка для прыжков
- Перекладина
- Копье
- Канат
- Диски
- Гриф тренировочный
- Гриф олимпийский
- Гриф гантельный
- Гриф W-образный
- Граната
- Гиря
- Блины грузовые: диски 5 кг
- Блины грузовые: диски 10 кг
- Блины грузовые: диски 15 кг
- Блины грузовые: диски 2.5 кг
- Блины грузовые: диски 25 кг
- Блины грузовые: диски 20 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные

- Мячи мини-футбольные
- Мячи футбольные
- Форма спортивная
- Лыжи
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
 2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. — М., 2015. — 265с.;
- Электронные издания:
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf
 4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>
 5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. — Режим доступа: www.openedu.ru;

Дополнительные источники:

6. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 — 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | <ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения | <ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование |

| Результаты обучения (освоенные компетенции) | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|---|--|--|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном. |