

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2017 г.



Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
"Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна"
 И.В. Чуприна
«29» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

социально-экономического профиля

по профессии

38.01.02 Продавец, контролет-кассир

г. Симферополь
2017

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Продавец; контролер-кассир»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.
Председатель Егор Т.Г. Егорова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
А.А. Сиверс
«28» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

ООО Крым торг - С
Зав.отделом стелажной торговли
Ю.И. Проценко



2017 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013г. N 29470).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

Разработчик: Чернова Ольга Викторовна - преподаватель высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	Стр. 7
2. СТРУКТУРА, ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	10
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), в соответствии с ФГОС по профессии СПО 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир».

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: В ОПОП профессии СПО 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир» учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный учебный цикл.

1.2. Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных организациях среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и Примерными учебными планами для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового урегулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 031180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в организациях среднего профессионального образования (далее СПО) независимо от профиля профессионального образования.

1.2 В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной

образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

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

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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Знать/понимать:

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной группы.

1.4. Рекомендуемое 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 примерное 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:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
в том числе:	
зачет	2
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	40
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
	Физическая культура			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся.		6		
	Содержание учебного материала:			
	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. 1. Современные оздоровительные системы. 2. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. 3. Формирование физической культуры личности. 4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.			
	Практические занятия:		6	2
	1	Выполнять ОРУ в движении, с мячом, акробатические комбинации.		
	2	Выполнять упражнения – бег на 3000м, жонглирование теннисными мячами, ведение мяча.		
	3	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества.		
	4	Выполнение прикладных упражнений: - броски в цель на точность; - бег по пересеченной местности.		
5	Сдача контрольных нормативов			
	Самостоятельная работа обучающихся:	6		

	1. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.			
	Знать/понимать	уметь		
	- правила безопасного поведения на занятиях физической культурой; - правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первую помощь пострадавшему при травме.	-выполнять подготовительные упражнения; - составлять акробатическую комбинацию; - выполнять контрольные нормативы комплекса ГТО.		
Тема 1.2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности, факторам среды обитания.		6	2	
	Содержание учебного материала:			
	1. Адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам при воздействиях внешней среды. 2. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Практические занятия:		6	2
	1	Комплекс упражнений производственной гимнастики.		
	2	Комплексы упражнений, направленные на общее развитие силы		
	3	Волейбол: технико-тактические действия, учебная игра.		
	5	Игры, эстафеты на воспитание ловкости, выносливости, точности.		
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
1	Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.			

	2 Подготовка к выполнению нормативов ГТО.			
	Знать/понимать	уметь		
	- методы и способы развития физических качеств.	- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол, футбол; - выполнять контрольные нормативы.		
Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.			8	
	Содержание учебного материала:			
	Методика составления комплексов физических упражнений. 1. Здоровый образ жизни и его составляющие. 2. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	Практические занятия:		8	
	1	Выполнять упражнения: комбинацию из акробатических элементов, бег 2000м по пересеченной местности, специальные беговые.		2
	2	Развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
1. Развитие основных двигательных качеств. 2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				

	Знать/понимать	уметь		
	- методику составления простейших комплексов физических упражнений.	-выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; - выполнять акробатические связки; -выполнять контрольные нормативы.		
Тема 1.4 Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.			6	
	Содержание учебного материала:			
	1. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Практические занятия:		6	
	1	Развитие выносливости, быстроты, координации движений.		2
	2	Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного суставов.		
	3	Волейбол: учебная игра.		
	4	Упражнение: прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1. Развитие выносливости, быстроты. 4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.			
Знать/понимать	уметь			
- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	-составлять и выполнять комплексы упражнений для полного отдыха; - выполнять контрольные нормативы.			

Тема 1.5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.			6	
	Содержание учебного материала:			2
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели.			
	Практические занятия:		6	
	1	Выполнение комплексов упражнений для укрепления памяти, слуха, зрения, для коррекции осанки.		2
	2	Комплексы упражнений для полного отдыха.		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1. Составление комплексов упражнений для полного отдыха. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления зрения.			
	Знать/понимать		уметь	
- знать методику самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.		- выполнять комплекс упражнений для коррекции осанки; - выполнять контрольные нормативы.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).			8	
	Содержание учебного материала:			
	Особенности методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов			2
	Практические занятия:		8	
	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		2
2	Выполнение комплекса упражнений для развития подвижности в суставах.			
3	Круговой метод тренировки для развития силы основных			

	мышечных групп.		
4	Подвижные игры и эстафеты прикладной направленности.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8	
1. Составление комплекса утренней гимнастики . 2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.			
Знать/понимать		уметь	
- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.		- выполнять комплекс утренней гимнастики; -выполнять комплекс производственной гимнастики.	
ИТОГО		40	
Самостоятельная работа		40	
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 учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях").

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- канат для лазания с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жесткая
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- коврик гимнастический
- маты гимнастические
- скакалка гимнастическая
- палка гимнастическая
- обруч гимнастический

Легкая атлетика:

- эстафетные палочки
- флажки разметочные на опоре

Спортивные игры:

- щиты 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

-табло перекидное

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки

- ворота для мини-футбола

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Нормативная: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир», 2013г.

Примерная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Основная:

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.:2014-237с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. Общеобразовательные дисциплины. Профессиональное образование. – М.:2015-300с.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 обучающимся индивидуальных заданий.

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; выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории	Оценка практических занятий Оценка контрольных занятий
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Тестирование Зачет практических занятий