

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

38.01.02 Продавец контролер-кассир

г.Тейково, 2015г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МК

А.П. /Амирханова А.П./

Протокол № 1 от « 24 » 08 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Л.П.Зонтова /

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 100701.01 Продавец, контролер-кассир (Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 723 (ред. от 09.04.2015))

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК

Разработчики:

Баранова Ольга Александровна—руководитель физического воспитания ОГБПОУ ТМК

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина _____ относится _____ к общепрофессиональному циклу.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Основы здорового образа жизни.

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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

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	29
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	10	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности продавца. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила составления самостоятельных занятий, дозировка. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. 4. Значимость самомассажа на здоровье человека. Основные приёмы самомассажа. 5. Развитие статической, специальной и общей выносливости. 6. Профилактика профессиональных заболеваний: шейно-грудного остеохондроза, варикозного расширения вен. 7. Влияние оздоровительных систем физ.воспитания на укрепление здоровья. 8. Составление комплекса производственной гимнастики. 9. развитие физических и моральных качеств. 10. Развитие эмоциональной устойчивости, физических качеств. 	10	2
Раздел 2.	Практическая часть.	30	
	Содержание учебного материала:		
Тема 2.1. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткие дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль. 2. Прыжки с разбега в длину, высоту. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль. 3. Бег на длинные дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль. 	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Техника и тактика бега на короткие дистанции		
	Техника и тактика бега на длинные дистанции		
	Техника и тактика прыжка в длину с разбега	8	

	Техника и тактика прыжка в высоту с разбега		
	Техника и тактика эстафетного бега 4x100; 4x400.		
	Развитие физических и моральных качеств		
Тема 2.2. Волейбол, баскетбол	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Правила игры, разметка. Охрана здоровья, гигиенические требования.		
	2. Индивидуальные приёмы на площадке: приём мяча сверху и снизу двумя руками, перемещения, передачи, подачи.		
	3. Техника защиты и нападения: нападающий удар, блокирование. Правила игры.		
	4. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Техника индивидуальных приёмов, передвижений.		
	Техника защиты.		
	Тактика нападения.		
	Развитие эмоциональной устойчивости, физических качеств.		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала:	9	2
	1. Мониторинг на подвижность суставов.		
	2. Развитие пространственной ориентации. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	3. Развитие гибкости, ловкости. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	4. Развитие координации, равновесия. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	5. Развитие силы. Самоконтроль. Страховка.		
	6. Общеразвивающие упражнения: - Упражнения в паре с партнёром. - Упражнения с гантелями, набивными мячами. - Упражнения с мячом, обручем. - Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. - Упражнения для коррекции осанки, зрения.		
	7. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Техника выполнения упражнений на параллельных, разновысоких брусьях. Страховка.		

	Техника выполнения упражнений на опорных прыжках. Страховка. Техника выполнения упражнений на акробатической дорожке. Страховка. Комплекс упражнений по художественной гимнастике (обруч, скакалка). Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Страховка.		
Тема 2.4. Льжная подготовка	Содержание учебного материала: 1. Охрана здоровья. Гигиенические требования. Подбор инвентаря. 2. Классические ходы. 3. Коньковый ход. 4. Подвижные игры на лыжах. Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения скользящего шага. ОРУ на лыжах. Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двушажного ходов. Техника выполнения попеременного двушажного, четырёхшажного хода. Техника выполнения одновременного, попеременного двушажного конькового хода. Развитие выносливости. Накатывание.	4	2
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая культура	Содержание учебного материала: 1. Развитие статической, специальной и общей выносливости. 2. Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков. 3. Профилактика варикозного расширения вен. 4. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы. Самостоятельная работа обучающихся: Круговая силовая тренировка. Атлетическая гимнастика. Упражнения по коррекции тела. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Дифференцированный зачет	8	2
	Всего:	2	
	Всего:	40	

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.

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.
- Игнащенко 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

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