**Приложение № \_\_\_\_\_\_\_\_к ППКРС**

**38.01.02 Продавец, контролёр-кассир**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Саратовской области**

**«Перелюбский аграрный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФК.00 «физическая культура»**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессий социально- экономического профиля**

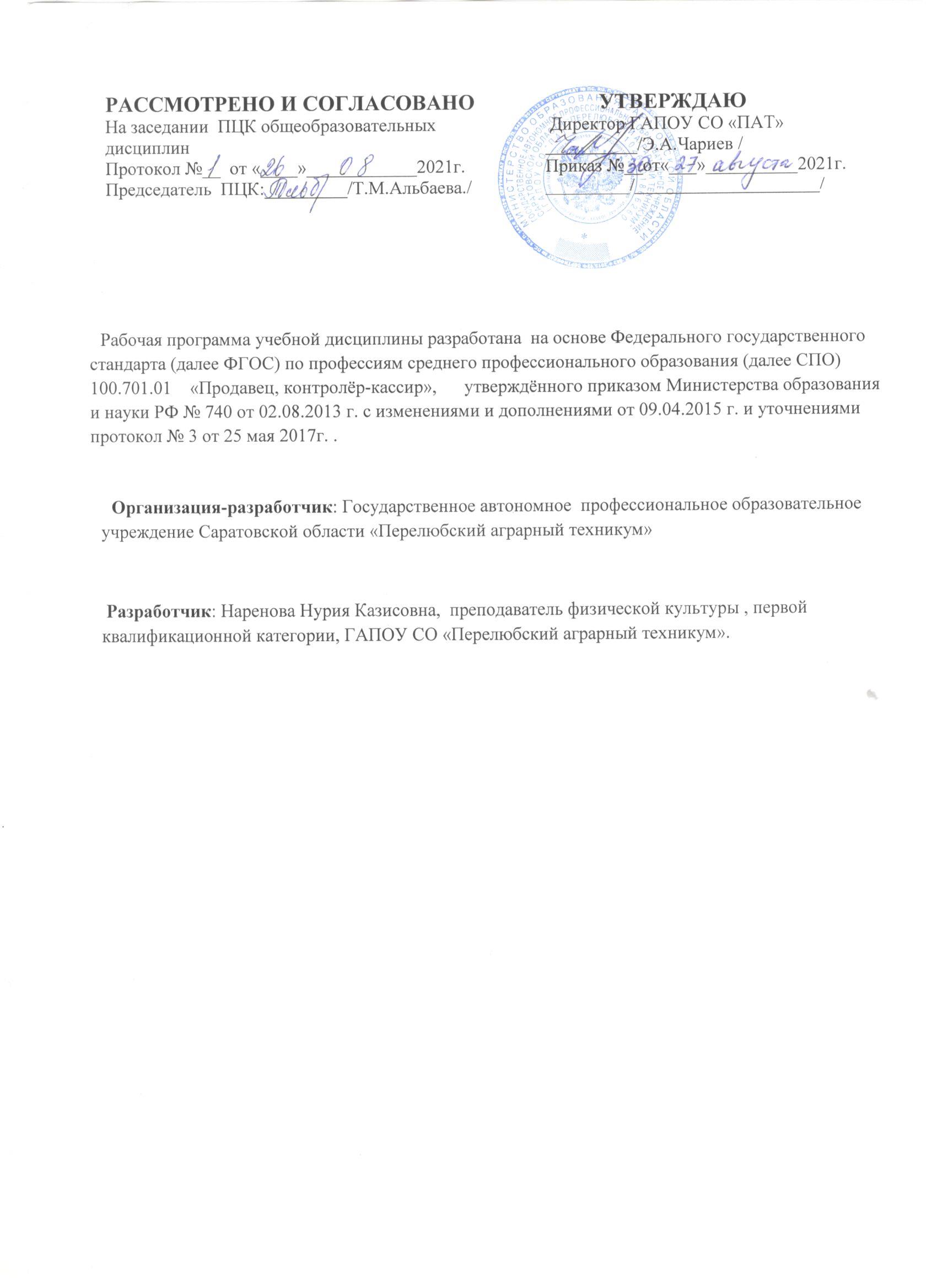
**на базе основного общего образования**

**с получением среднего общего образования**

**38.01.02 Продавец, контролер-кассир**

**с .Перелюб**

**2021 г**

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………….…стр.4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……...….…..…стр.5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………..…… стр. 12**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» …………………….……….…стр.14**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности

жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования по профессии « Продавец, контролёр- кассир» **.** Дисциплина входит в профессиональный цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК3, ОК 6, ОК 7, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

**Цели и задачи учебной дисциплины** **–**требования к результатам

освоения учебной дисциплины**:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.

При изучении учебной дисциплины актуализируются следующиеОК:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

**2.4. Количество часов на освоение рабочей 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** | **II курс** | **III**  **курс** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |  |  |
| **Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)** | **40** |  | **40** |
| в том числе |  |  |  |
| контрольная работа |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |  | **40ч.** |
| в том числе: |  |  |  |
| - самостоятельная |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация в форме-зачёт 6 семестр** | |  |  |

**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.** | **Теоретические сведения** | **1** |  |
| **Тема 1. Физическая культура в ПОУ** | Задачи физической культуры в профессиональном образовательном учреждение. 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. | 1 | 2 |
| **Тема 2. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.Упражнения у гимнастической стенки. висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 | 2 |
|  | **Практические занятия** | **8** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |
|  | Упражнения в паре с партнером. | 1 |  |
|  | Упражнения с мячом, обручем (девушки). | 1 |  |
|  | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | 1 |  |
|  | Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры | 1 |  |
|  | Упражнения для коррекции осанки. | 1 |  |
|  | Упражнения для коррекции зрения. | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа**:  Написание реферата (тема по выбору)  Комплекс упражнений на гибкость.  Упражнения со скалкой.  Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением  Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). | **8** |  |
|  |  |  |  |
| **Тема 3. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Подвижная игра с элементами волейбола. | 1 | 2 |
|  | **Практические занятия** | **7** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.  Перемещения, передачи ,подачи.  Тактика нападения, тактика защиты.  Подвижная игра с элементами волейбола. | 7 |  |
|  | **Самостоятельная работа**:  Отработка выполнения техники упражнений;  Прыжки со скалкой на одной, обеих, с одной на другую.  Из приседа 10 прыжков в темпе. | 9 |  |
| **Тема 4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Подвижная игра с элементами баскетбола. | 1 | 2,3 |
|  | **Практические занятия** | **8** |  |
|  | Специальные упражнения и технические действия без мяча. | 1 |  |
|  | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
|  | Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча. | 2 |  |
|  | Прием техники нападения и защиты. | 2 |  |
|  | Броски мяча в корзину. | 1 |  |
|  | Подвижная игра с элементами баскетбола | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**  Приседание на однойноге с опорой о стенку (для развития силы ног).  Выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз.  Поднимание туловища из положения лежа на спине (для развития  мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости). | 10 |  |
| **Тема 5. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м. Прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги». | 1 | 2,3 |
|  | **Практические занятия**  Техника бега: высокий старт.  Техника бега: низкий старт.  Бег с ускорением.  Челночный бег.  Бег 100м.  Эстафетный бег 4×100м.  Прыжок в длину с места  Прыжки в длину с разбега.  Зачет | 1  1  1  1  1 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося:**  Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам.  Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.  Упражнения на координацию | 7 |  |
| **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | 5 |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями (девушки) и гирями юноши. Метание теннисного и набивного мяча. Подтягивание не перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения со скалкой. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Подвижные игры на внимание. |  | 2.3 |
|  | **Практические занятия :** | 5 |  |
|  | Упражнения с гантелями (девушки) и гирями- юноши |  |  |
|  | Метание теннисного мяча. | 1 |  |
|  | Метание набивного мяча |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине, отжимание  Бег с бросанием и ловлей различных предметов. | 1 |  |
|  | Упражнения со скалкой. |  |  |
|  | Развитие мышц плечевого пояса. | 1 |  |
|  | Развитие мышц туловища и стопы |  |  |
|  | Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. | 1 |  |
|  | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног |  |  |
|  | Подвижные игры на внимание. | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося:**  Стойки, подъёмы, прыжки, приседания;  Упражнения с отжиманием;  Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости.  Гимнастические упражнения. | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  | Зачет | 2 |  |
|  | Всего: | 40\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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий фи­зической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Оборудование спортивного зала:**

* сетка волейбольная;
* баскетбольные щиты с сетками;
* шведская стенка;
* гимнастические скамейки;
* мячи волейбольные;
* мячи баскетбольные;
* мячи футбольные;
* канат;
* нестандартное оборудование;
* информационные стенды;
* плакаты;
* скакалки.

**Технические средства обучения:**

- ноутбук;

- сканер;

- мультимедиапроектор;

- экран.

**3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Перечень учебных изданий:**

**Для студентов**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм.от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

**3.2.Электронные издания**

**Интернет-ресурсы**

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура":**  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Оперативный контроль:  - сдача нормативов  - проверка и оценка докладов. |
| - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Оперативный контроль:  - сдача нормативов |
| - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Оперативный контроль:  - сдача нормативов. |
| - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Оперативный контроль:  - сдача нормативов. |
| - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Входной контроль: собеседование  Оперативный контроль:  - сдача нормативов;  - устный фронтальный опрос;  - проверка и оценка докладов. |
| Итоговый контроль - 5 семестр-зачёт | |