Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

38.01.02 Продавец, контролер кассир

Форма обучения: *очная*

Вологда
2017 г.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от «06» сентября 2017 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ Т.Н. Смирнова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____ А.А. Дроздова

Организатор разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Тчанникова А.С., преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 38.01.02 Продавец, контролер кассир.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и потребностями рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

АО «Тандер», директор магазина «Магнит»
Место работы, должность



подпись

А.С. Скулябина
ФИО

МП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 11
5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИИ 13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.01.02. Продавец, контролер кассир

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) в профессиональной подготовке работников в области торговли

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

учебная дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам

1.3. 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.

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 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:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Максим. кол-во часов	Обязательное количество часов		Сам. работа	Уровень усвоения
				Теор	ПЗ		
1	2		3	4	5	6	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**20**		**10**	**10**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Общая физическая подготовка, специальные упражнения, прыжки, медленный бег, игры	4		2	2	3
	2	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Прыжки в шаге, подвижные игры.	4		2	2	3
	3	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. КН – бег 100 м	4		2	2	3
	4	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный, тройной. КН – бег 500м	4		2	2	3
	5	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000м – девушки и 2000 м – юноши.	4		2	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**		**32**		**16**	**16**	

Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	6	ОФП, специальные упражнения волейболиста, подвижные игры с мячом.	4		2	2	3
	7	ОФП. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка, игры.	4		2	2	3
	8	ОФП. Скоростно-силовая тренировка. Двухсторонняя игра.	4		2	2	3
	9	Обучение технике приема и передачи сверху, снизу. Передачи в парах, в стенку, игры.	4		2	2	3
	10	Обучение технике подач – верхняя прямая и боковая. Подвижные игры.	4		2	2	3
	11	Обучение технике блокировки и нападающего удара. Двухсторонняя игра.	4		2	2	3
	12	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		2	2	
	13	Технические приемы на оценку, учебная игра.	4		2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных и секционных занятий.						
Тема 2.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**12**		**6**	**6**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег в гору, с горы. Специальные беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						

	Практические занятия						
	14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	3
	15	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	3
	16	Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на результат. Развитие выносливости.	4		2	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						
Тема 2.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**16**		**8**	**8**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	17	Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, броски в кольцо.	4		2	2	3
	18	Обучение технике передач в движении, ведение мяча, учебная игра.	4		2	2	3
	19	ОФП. Развитие ловкости, быстроты, ускорения, подвижные игры.	4		2	2	3
	20	Обучение технике штрафного броска, броски с точек. Двухсторонняя игра. **Промежуточная аттестация**	4		2	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – заполнение дневника самоподготовки.					
	Итого:	**80**		**40**	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- - гантели;
- - тренажеры;
- - гири;
- - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- - скакалки;
- - гимнастические коврики;
- - скамейки;
- - секундомеры;
- - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Погадаев Д.И. Физическая культура. 10-11 класс: учебник/ Д.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2017

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9

Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04908-4. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, - достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка практической работы.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Проверка домашнего задания

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- участие в профессиональных конкурсах, профориентационной работе.	Наблюдение и оценка в ходе выполнения практических занятий;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- организация собственной деятельности, эффективность выбора методов и способов выполнения профессиональных задач	Наблюдение и оценка в ходе выполнения практических занятий.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести ответственность за них.	Проверка и оценка эффективности принимаемых решений в ходе выполнения практических занятий.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	- нахождение и использование необходимой информации в технологической литературе и сети Интернет для эффективного выполнения профессиональных задач.	Проверка и оценка выполнения самостоятельной работы, домашней работы, нахождения необходимой информации в сети Интернет
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- нахождение и использование необходимой информации в технологической литературе и сети Интернет для эффективного выполнения профессиональных задач.	Проверка и оценка выполнения самостоятельной работы, домашней работы, нахождения необходимой информации в сети

		Интернет
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- демонстрация продуктивности работы в коллективе и команде; - демонстрация эффективности общения с коллегами, руководством и потребителями.	Наблюдение и оценка в ходе выполнения практических занятий
ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.	- соблюдение правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- старается исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИИ

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

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