

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Свердловской области
«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
«ААТ»
ГАПОУ СО СО «ААТ»
Протокол № 11
от 31.05.2021

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГАПОУ СО «ААТ»

В.И.Овчинников
« 31 » мая 2021 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

п. Арти, 2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии «Продавец, контролер-кассир.», в части изучения раздела «Физическая культура» и освоения общих компетенций:

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в раздел «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения 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

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

В соответствии с ФГОС СПО по профессии «Продавец-контролер, кассир» и по учебному плану на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится максимальной учебной нагрузки студента 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки - 40 часов, самостоятельной работы студента - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	80\40		
	1курс 32\16	2курс 32\16	3курс 16\8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32	32	16
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16	16	8
в том числе: Теоритические занятия	2	2	1
практические занятия	14	14	7
контрольные работы (контрольные нормативы)	4	4	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16	16	8
в том числе:			
Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, кружках, спортивных праздниках	16	16	8
Промежуточная аттестация	Зачёт	зачет	Дифференцированный зачет

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся		Кол-во часов максАуд.		
			1курс	2курс	3курс
			32\16	32\16	16\8
Введение	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта		2	2	1
Раздел 1.	Легкая атлетика		3\3	3\3	2\2
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала(практические занятия):				
	1.	Бег на коротких дистанции. Бег на средних дистанции. Бег на длинные дистанции.	1	1	0.5
	2.	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	1	1	0.5
	3	Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	1	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	3	2
	Комплексные упражнения на развитие физических качеств, кроссовая подготовка		1.5	1	
	Соревнования, спортивные праздники		1.5	2	2
Раздел 2.	ГИМНАСТИКА		2\2	4\4	2\2
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):				
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений, упражнения на перекладине (Юноши-подъем переворотом, выход силой. Девушки-подтягивание на перекладине).	0.5	0.5	0.5
	2	Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование	0.5	2.5	0.5

		акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.			
	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	0.5	1	0.5
	Контрольные нормативы:		0.5		0.5
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	4	2
	Комплекс восстановительных процедур Упражнения на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений		1	2	
	Соревнования, спортивные праздники.		1	2	2
Раздел 3.	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		4\4	4\4	1
Тема 3. Настольный теннис	Содержание учебного материала (практические занятия):				
	1.	Обучение подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	1		-
	2	Совершенствование подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	1	1	
	3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, совершенствование техники нападающего удара , развитие координационных способностей.	1	1	0.5
	4.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	2	0.5
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	4	1
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, развитие выносливости ,реакции, упражнения на гибкость, упражнения для стопы)		2	3	
	Соревнования, спортивные праздники		2	2	1
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):		5\5	3\3	2\2
	1.	Совершенствование силы основных	1	1	0.5

	мышечных групп.			
2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	1	0.5	1
3.	Упражнения с гирями	1	0.5	
4.	Упражнения с гантелями.	1	0.5	0.5
5.	Упражнения со штангой.	1	0.5	
Самостоятельная работа обучающихся:		5	3	2
Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп		4	2	1
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифф, зачет)		1	1	1
Всего максимальной нагрузки, ч:		16	16	8
Всего обязательной аудиторной нагрузки, ч.		32	32	16
Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:		16	16	8

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие оборудованного игрового спортивного зала, тренажерного зала, кабинета преподавателя, раздевалок для юношей и девушек, душевых кабин для юношей и девушек.

Перечень учебного инвентаря и оборудования, необходимых для проведения занятий физкультурой и спортом:

- Теннисный стол START LINE Olympic,
- Сетка для н\т с крепежом START UP,
- Ракетка н/т STIGA Twist,
- Мяч для н/т «DoubleFish» 40мм,
- Брусья гимнастические мужские (массовые),
- Козел гимнастический, прыжковый, переменной высоты,
- Конь гимнастический, прыжковый, переменной высоты,
- Обруч гимнастический 16мм ЛЮКС, стальной 900мм., 1300гр,
- Скакалка детская г. Рязань 2,85-3,85,
- Секундомер (Минск),
- Граната для метания метал. 05/07кг.,
- Мяч футбольный TORRES Pro p.5,
- Мат гимнастический 2х1х0,1м тент,
- Насос ручной 48см.,

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Анищенко, В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов [Текст]: учеб пособие / В.С. Анищенко. - М.: РУДН, 1999
2. Богданова, П.П. Уроки физической культуры в IX - X классе [Текст]: пособие для учителей/ П.П. Богданова. - М.: Просвещение, 1982

3. Вилях, А.А., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.А. Вилях, А.А. Задневич. - М.: Просвещение, 2009
4. Голомидова, С.Е. Физкультура 11 класс [Текст]: поурочные планы (вариант для юношей)/ С.Е. Голомидова. - Волгоград, 2004
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: Ростов - н/Д: Феникс, 2003
6. Жарков, К.П. Волевая подготовка спортсменов [Текст]/ К.П. Жарков. - М, 2001
7. Программа физического воспитания учащихся 1 - 11 кл. [Текст]. - М.: Просвещение, 1994
8. Юровский, С.Ю. Ступень «К стартам готов» [Текст]/ С.Ю. Юровский. - М.: Физкультура и спорт, 1987
9. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе [Текст]/ Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2004

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение завершающей аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Модуль (раздел, тема) учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Введение	Умеет: Использовать полученные знания для ведения здорового образа жизни; Проводить меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний Знает: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	Отслеживание изменения показателей путем тестирования учащихся; Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся Заполнение листа «Оцени себя»; Заполнение паспорта физической подготовленности
Раздел 1 Легкая атлетика.	Умеет: - Бегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта; - Бегать в равномерном темпе до 30 мин.; - Бегать кросс до 30 мин. По пересеченной местности; - Метать гранату на дальность и в цель; - Прыгать в длину с места и с разбега; - Прыгать в высоту с разбега Знает: - Технику выполнения бега с низкого и высокого старта; - Технику прыжка в длину с места и с разбега; - Технику прыжка в высоту с разбега; - Технику бега на короткую, среднюю и длинную дистанции; - Технику эстафетного бега;	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; анализ предложенных ситуаций; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Текущий контроль выполнения контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет. Текущая

		здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Раздел 2 Гимнастика	Умеет: - Выполнять строевые упражнения; - Выполнять упражнения на перекладине (подъём переворотом, выход силой); - Выполнять комплекс упражнений на брусках; - Выполнять висы и упоры, опорные прыжки и акробатические упражнения; - Развивать координационные способности, силовые, скоростно-силовые способности; - Развивать гибкость, выносливость Знает: - Технику совершенствования строевых упражнений, общеразвивающих упражнений. - Технику выполнения упражнений на перекладине, брусках; - Технику выполнения упражнений в висах и упорах, опорных прыжков и акробатических упражнений; - Технику развития координационных способностей, силовых, скоростно-силовых способностей; - Технику развития гибкости и выносливости	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций	Текущий контроль выполнения контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет. Текущая оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Раздел 3 Настольный теннис	Умеет: - Выполнять перемещение различными способами, с различной скоростью, в различных условиях;		Текущий контроль выполнения

	Владеть ракеткой; Выполнять технику защиты, технику подачи мяча, технику подкрутки мяча. технику нападающего удара; - Развивать координационные способности; - Развивать комплексные и психомоторные способности. Владеет □: Техникой передвижений -Техникой игры в защите, нападении. □-Техникой приемов подачи. □Техникой нападающего удара. □-Тактикой игры. Знает: - Технику ведения игры; - Правила игры; - О комплексном развитии и психомоторных способностях .	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций	контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет. Текущая оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Умеет: - Выполнять упражнения на тренажерах, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой; - Выполнять упражнения в равновесии; - Умеет применять полученные знания в целях совершенствования силы основных мышечных групп Знает: - Технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; - Методику и технику	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций Выполнение	Текущий контроль выполнение контрольных нормативов и тестов. Оценка и коррекция телосложения. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических

	выполнения упражнений на тренажерах, с эспандерами, резиновыми амортизаторами, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой; - Меры профилактики профессиональных заболеваний	упражнений с соблюдением техники безопасности	качеств индивидуальны х особенностей. Наблюдение Круговой метод
--	---	--	--

5.2 Контроль и оценка результата освоения общих компетенций

Формулировка компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Уровень сформированности 2-репрод. 3- продукт.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- выполняет задания по заданному алгоритму; - демонстрирует способность организовывать собственную учебную деятельность - демонстрирует эффективное и качественное (в соответствии с требованиями, нормативами, стандартом) выполнение профессиональных (учебных) задач.	Устный экзамен Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях	2
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- проявляет способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; - адекватно оценивает результаты своей работы; - демонстрирует результаты самостоятельной	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.	2

	работы		
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- эффективно общается с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения, проявляет навыки коммуникативного общения.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях	2-3
ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	- демонстрирует способность организовывать собственную деятельность с соблюдением техники безопасности	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях	
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях	2

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно