

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской  
области  
**«Оленегорский горнопромышленный колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Н.А. Островская  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебной дисциплины	ФК. 00 Физическая культура
по профессии	38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 38.01.02

**РАЗРАБОТЧИК :**

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» *С.В. Кошелев*

**ЭКСПЕРТ:**\_\_\_\_\_ преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» *Е.Л.Акиншина*

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на \_\_\_\_ - \_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии

\_\_\_\_\_ (наименование ЦМК)

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись (инициалы, фамилия)

# Содержание

Паспорт рабочей программы

Учебной дисциплины «Физическая культура»

Структура и содержание учебной дисциплины

Тематический план учебной дисциплины

Условия реализации учебной дисциплины

Перечень рекомендованной учебной литературы, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной форме обучения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

физическая культура

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

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.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать следующими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и 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 коллективе и 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).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося (студента) 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (студента) 40 часа;

самостоятельной работы обучающегося (студента) 40 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (студента) всего</b>	<b>40</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b> рефераты, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	<b>40</b>
Зачет с оценкой	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>III семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2
	2. Техника бега на средние дистанции	2	2
	3. Техника бега на длинные дистанции	2	2
	4. Техника метания гранаты	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	10	2
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		4	
	5. Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2



	6. Развитие специальной выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	2
Раздел 3.	<i>Учебно-методические занятия</i>	<b>2</b>	
	7. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа: Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	<b>4</b>	
Зачет	<b>8. Зачет:</b> челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
	<b>IV семестр</b>		
Раздел 4.	<b>Лыжная подготовка</b>	6	
	9.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2	2
	10.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2	2
	11.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.</p> <p>Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.</p>	8	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	10	
	12.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2	2
	13.Техника передачи двумя руками сверху	2	2
	14.Совершенствование техники ведения мяча	2	2
	15.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2	2
	16. Учебная двусторонняя игра.	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению</p>	10	2
Зачет с оценкой	17. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
Итог		80	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета 1;

Оборудование учебного кабинета: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, легкоатлетическая граната, конь гимнастический, гимнастический мостик, брусья разновысокие, бревно гимнастическое, перекладина гимнастическая, канат.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Примерные типовой программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (Сборник нормативных документов. М., Дрофа, 2014г)
2. Бишаева А.И. Физическая культура – в электронном доступе. 2015 г. М. Издательство «Академия»

Дополнительные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр., и доп. - М.: Академия, 2011 г. - 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др - 10-е изд., стер - М.: Академия, 2011 г. - 176 с.
3. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2012 г.);
4. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
5. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер/.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
7. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### 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 обучающимися (студентами) 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; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<b>Текущий контроль:</b>  практические занятия;  внеаудиторная самостоятельная работа.  <b>Промежуточный контроль:</b>  Зачет (5 семестр)  <b>Итоговый контроль: зачет с оценкой</b>  (6 семестр)

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине

\_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦМК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /