

Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Москаленский профессиональный техникум» в с. Элита

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК Кливер Я.Я.
Протокол №10 от 21 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.В. Кудрявцев
____.____.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) и с учетом примерной основной образовательной программы 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир от 12 августа 2022 г № 732

Приказ Минобрнауки РФт № 885, Минпросвещения РФ №390 от 05.08.2020г. «О практической подготовке обучающихся», и с учетом примерной основной образовательной программы

Организация разработчик: филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Москаленский профессиональный техникум» в селе Элита

Разработчики:

Кливер Я.Я. - преподаватель БПОУ МПТ

Хатестова Н.В. – заместитель директора БПОУ МПТ

Дьячко О.А. - методист

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* является обязательной частью цикла «Физическая культура» ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является обязательным федеральным компонентом при освоении профессиональной программы.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК Физическая культура является обязательной частью

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, ПК ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК 04	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
ОК 08	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	40
в том числе:		
лабораторные занятия	38	
Самостоятельная работа		
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		<i>зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы ¹	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
		38/40/16		
Тема 1.1 «Теоретическое обучение» (1-2)	Содержание	2		
	1.Введение. Знание о физической культуре 2.Основные причины возникновения профессиональных заболеваний.	1 1	ОК 04, ОК 08	2
Тема 1.2 «Беговые упражнения» (3-10)	Содержание	8		
	Практические занятия		ОК 04, ОК 08	2
	1 Развитие скоростных качеств.	2		
	2 Развитие скоростной выносливости.	2		
	3 Развитие выносливости.	2		
	4 Сдача контрольных нормативов. Бег 1000 метров.	2		
Тема 1.3 «Прыжковые упражнения» (11-16)	Содержание	6		
	Практические занятия		ОК 04, ОК 08	2
	5 Совершенствование техники прыжка в длину	2		
	6. Развитие скоростно - силовых качеств. ППФП	2		
	7. Сдача контрольных нормативов прыжков в длину.	2		
Тема 1.4«Метания» (17-20)	Содержание	4		
	Практические занятия		ОК 04, ОК 08	2
	8. Совершенствование техники метания.	1		
	9. Развитие силовых качеств. ППФП	1		
	10. Сдача контрольных нормативов метания.	2		

	Содержание	20		
Тема 1.5 « Волейбол», (21-40)	Практические занятия		ОК 04, ОК 08	2
	11. Учебная игра	2		
	12. Совершенствование подачи в определенную зону площадки противника. Развитие скоростно - силовых качеств. ППФП.	1		
	13. Учебная игра	1		
	14. Совершенствование техники верхней подачи. Развитие скоростной выносливости.	1		
	15. Сдача контрольных нормативов (верхняя подача). Учебная игра. ППФП.	2		
	16. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование передачи «сверху двумя руками» и «снизу двумя руками».	1		
	17. Совершенствование нападающего удара. Развитие силовых качеств. ППФП	1		
	18. Учебная игра. ППФП	1		
	19. Учебная игра.	1		
	20. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передачи мяча.	1		
	21. Учебная игра. ППФП.	1		
	22 Совершенствование техники перемещения «игра без мяча».	1		
	23, Развитие скоростной выносливости.	1		
	24. Совершенствование техники. Бросков мяча по кольцу.	1		
	25. Учебная игра.	1		
	26. Сдача контрольных нормативов (броски в движении)	1		
	27. Развитие скоростно - силовых качеств.	1		
	28. Совершенствование техники. Ведения и обработка мяча.	1		
	29. Учебная игра. ППФП. Зачет.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08	2
	1. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	2		
	2. Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.	2		
	3. Профилактические и восстановительные процедуры.	2		

	<p>проведение простейших приемов само - массажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей.</p> <p>4. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование расслабления отдельных мышечных групп, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p>занятиях.</p> <p>5. Упражнения по совершенствованию координационных способностей</p> <p>6. Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости;</p> <p>7. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры; игровые задания , приближенные к содержанию различных спортивных игр, спортивные игры.</p>	2		2
		2		2
		2		2
		2		2
		2		2
Промежуточная аттестация				
Всего:		38/40/16		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 04	– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры – демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	Зачет № 1
ОК 08	– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	Зачет № 2
Умения:		
организовывать работу коллектива и команды	-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Раздел № 1
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Раздел № 2
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Раздел № 3
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Раздел № 4
пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных	Раздел № 5

характерными для данной специальности	формах занятий физической культурой	
Знания:		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Раздел № 1 Задание № 1
основы проектной деятельности	– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Раздел № 1 Задание № 3
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Раздел № 1 Задание № 4
основы здорового образа жизни	– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Раздел № 1 Задание № 1
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Раздел № 1 Задание № 5
1.Введение. Знание о физической культуре 2.Основные причины возникновения профессиональных заболеваний.	91-100% правильных ответов оценка 5 (отлично) 71-90% правильных ответов оценка 4 (хорошо) 61-70% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно) менее 60% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)	Собеседование Опрос студента Выполнение практических работ Экзамен