

Департамент образования и науки Тюменской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

СОГЛАСОВАНО

Директором магазина «Маяк»
ООО «Ритейл сервис 42»



Е.В. Журавлева

«24» апреля 2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессиям:

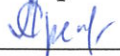
18103 Садовник

12759 Кладовщик

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям **18103 Садовник, 12759 Кладовщик**.

Рассмотрена на заседании ПЦК физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности

протокол № 9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК  /Л.Н.Сретенская/

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Л.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа **ФК.00 Физическая культура** является общепрофессиональной образовательной программой и предназначена для выпускников школ, освоивших специальные (коррекционные) программы 8 вида, получивших рекомендации муниципальных (областной) ПМПК для прохождения профессионального обучения по профессиям: 18103 Садовник, 12759 Кладовщик.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
практические занятия	190
теоретические занятия	2
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирующихся посредством элементов программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1.		190	
Содержание учебного материала		52	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
Легкая атлетика.	1. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.	2	
Кроссовая подготовка.	2. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.	2	
	3. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м	2	
	4. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м	2	
	5. Низкий старт. Бег 100м.	2	
	6. Низкий старт. Бег 100м.	2	
	7. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	8. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	9. Высокий старт. 6 минутный бег.	2	
Дифференцированный зачет 1 семестр		2	
	10. Высокий старт. 6 минутный бег	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	11. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	12. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	13. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий.	2	
	14. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий.	2	
	15. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий.	2	
	16. Кроссовая подготовка с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	2	
	17. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

	18. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	19. Прыжок в длину с места	2	
	20. Прыжок в длину с места	2	
	Дифференцированный зачет 2 семестр	2	
	21. Прыжок в длину с места	2	
	22. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».	2	
	23. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».	2	
	24. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	2	
	25. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	2	
	26. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	2	
	Содержание учебного материала	40	
Тема 2. 2. Лыжная подготовка.	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.	2	OK 04 OK 05 OK 06 OK 08
	2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь.	2	
	3. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	5. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	6. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	7. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Свободный ход.	2	
	8. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Свободный ход.	2	
	9. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	10. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	11. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	12. Преодоление подъемов и препятствий. Спуск с горы в «раскатку».	2	
	13. Преодоление подъемов и препятствий. Спуск с горы в «раскатку».	2	
	14. Преодоление подъемов и препятствий. Спуск с горы в «раскатку».	2	
	15. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	

	<p>16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>17. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p> <p>18. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p> <p>19. Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени. «Коньковый ход».</p> <p>20. Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени. «Коньковый ход».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.3. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.</p> <p>3. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.</p> <p>4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.</p> <p>5. Упражнения для коррекции нарушения осанки.</p> <p>6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.</p> <p>7. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание.</p> <p>8. Упражнения у гимнастической стенки. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.</p> <p>9. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).</p>	<p>36</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>OK 04</p> <p>OK 05</p> <p>OK 06</p> <p>OK 08</p>
	<p>Дифференцированный зачет 3 семестр</p> <p>10. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).</p> <p>11. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения на общую выносливость;</p> <p>12. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения на координацию;</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	<p>13. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения для развития ловкости пальцев;</p> <p>14. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения для развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий;</p> <p>15. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения для быстроты движений;</p> <p>16. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения для развития быстроты реакции;</p> <p>17. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения для обеспечения устойчивости стояния в вертикальной позе;</p> <p>18. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной (профессионально-прикладной) направленностью: упражнения на внимание и для совершенствования умений расслаблять мышцы.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.4 Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры 2. подача мяча, прием мяча. Игра в парах. 3. подача мяча, прием мяча. Игра в парах. 4. Прием мяча после подачи. Игра в парах. 5. Обманные движения. Игра в парах. 6. Обманные движения. Игра по правилам. 7. Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам 8. Передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Игра по упрощенным правилам. 9. Подачи мяча. Прием мяча после подачи. 10. Подачи мяча. Прием мяча после подачи. Игра по правилам. 11. Техника безопасности игры. Правила игры. 12. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. 13. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. 14. Броски мяча в корзину с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. 15. Штрафной бросок. Выбивание, перехват мяча. 16. Броски в корзину. Учебная игра. 	<p>34</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>OK 04</p> <p>OK 05</p> <p>OK 06</p> <p>OK 08</p>

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах.	17. Ведение мяча, передача и ловля мяча. Штрафной бросок. Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). 2. Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовкой. 3. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости. 4. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости. 5. Комплекс упражнений со штангой для развития силы. 6. Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы. 7. Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц. 8. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах). 9. Круговая тренировка на тренажерах. 10. Комплекс упражнений ЛФК на осанку на тренажерах.	2 20 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	OK 04 OK 05 OK 06 OK 08
Дифференцированный зачет 4 семестр		2	
Всего		192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; тренажерного зала; теннисной комнаты; лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование лаборантской комнаты: пирамиды для лыж, лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>
2. Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва: Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-library.ru>
3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>

Интернет- ресурсы:

1. Все для учителя физической культуры. <http://spo.1september.ru/>
2. Международная конфедерация мастеров гиревого спорта. <http://sportgiri.ru/>
3. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc/
4. Редакция газеты «Спортивный меридиан». <http://asnta.ru/>
5. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com/
6. Федеральные цифровые информационные образовательные ресурсы. <http://fcior.edu.ru/>
7. Физкультура в школе. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
8. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html/>
9. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. www.otherreferats.allbest.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ЗНАНИЯ:		
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Демонстрируют знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания
основ здорового образа жизни	Демонстрируют знание основ здорового образа жизни	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания
УМЕНИЯ:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за участием в коллективных формах занятий оценивание выполнения практического задания

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Наименование		
1	2	3
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	координирует свои действия с другими участниками общения; контролирует свое поведение, эмоции и настроение, использует методы воздействовать на партнера общения.	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	демонстрирует способность грамотно составлять и излагать устную и письменную коммуникацию.	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и	демонстрирует гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческие ценности, значимость профессиональной деятельности по специальности, применять стандарты	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	антикоррупционного поведения и осознает последствия их нарушений.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Оценивание практических занятий, дифференцированный зачет