

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт
(по отраслям)

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24.06.2024 N 437; примерной программой общеобразовательной дисциплины "Физическая культура", утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30.11.2022.

Разработчик: О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.
Председатель ПЦК

 (подпись) Е.А.Флоря

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	70
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	2	3	4
1 курс			
1 семестр		Теоретические занятия – 1 ч. Практические занятия – 35 ч.	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		1	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия № 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практические занятия № 2 Закрепление техники бега на короткие дистанции. ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
	Практические занятия № 3 Закрепление техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов ** бег без учета времени ***демонстрация техники бега.	2	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике бега на длинные дистанции. ** бег без учета времени	2	

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	2	3	4
	*** <i>демонстрация техники бега.</i>		
Тема 2.2. Техника прыжка в длину	Практическое занятие № 5 Обучение технике прыжков в длину с места. ** <i>демонстрация техники</i> *** <i>демонстрация техники.</i>	2	
	Практическое занятие № 6 Закрепление техники прыжков в длину с места. ** <i>демонстрация техники</i> *** <i>демонстрация техники.</i>	2	
Раздел 3. Спортивные игры		23	
Волейбол. Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 7 Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** <i>прием мяча от стены</i> *** <i>формирование инструкторских навыков.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 8 Обучение технике приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** <i>прием мяча от стены</i> *** <i>формирование инструкторских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 9 Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 10 Обучение технике нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	

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	2	3	4
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. <i>**нападающий удар с места</i> <i>***демонстрация техники нападающего удара.</i>	2	
Баскетбол. Тема 5.1. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие 13 Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Обучение технике игры в защите и нападение. Игра по заданию. <i>** (***) формирование судейских навыков</i> <i>***выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие 14 Закрепление техники игры в защите и нападение. <i>** (***) формирование судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 15. Совершенствование тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. <i>** (***) привитие судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двухсторонняя игра. <i>**передача и ловля мяча в стену на месте</i> <i>**передача и ловля мяча над собой стоя.</i>	2	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники бросков мяча. Двухсторонняя игра. <i>**демонстрация техники бросков мяча</i> <i>***выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	
	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники ведения мяча. Сдача контрольных нормативов. Зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов.</i>	1	
	2 семестр	Теоретические занятия – 1 ч. Практические занятия – 35 ч.	

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	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		1	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.2 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	1	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Раздел 4 Лыжная подготовка	28	
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие № 19 О Инструктаж по ТБ Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практические занятия № 20 Обучение технике одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 21 Закрепление техник лыжных ходов классическим стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техник лыжных ходов классическим стилем.	2	

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	2	3	4
Тема 4.2. Техника конькового стиля	*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>		
	Практическое занятие № 23 Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах различными классическими стилями. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 24 Обучение технике лыжных ходов классическим стилем при подъёме в гору. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 25 Прохождение дистанции 3и5 км классическим стилем. без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 26 Обучение технике одношажного, бесшажного конькового хода. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 27 Закрепление техники двушажного конькового хода. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техники двушажного конькового хода. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 29 Обучение технике лыжных ходов коньковым стилем при подъёме в гору. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени **(***) <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 30 Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах различными коньковыми стилями. *ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени	2	

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	2	3	4
	<i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 31 Закрепление техник лыжных ходов коньковым стилем. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 32 Прохождение дистанции 3 км, 5 км на учет времени* <i>*(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		7	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЦО 20, ЦО 22, ЦО 23, ЦО 25, ЦО 50, ЦО 51
	Практическое занятие № 33. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 34 Упражнения для развития силы основных мышечных групп. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 35 Упражнения для развития ловкости и координации. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 36 Выполнение техники контрольных упражнений. Зачет.	1	
Промежуточная аттестация (Зачет- 1, дифференцированный зачет-2 семестр)			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный комплекс, включающий: спортивный зал, открытый стадион широко профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

1. А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2024. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: sport.minstm.gov.ru

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2022. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Освоенные знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p> <p>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>– средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p> <p>- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности</p> <p>- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка устного и письменного тестирования</p>
<p>Освоенные умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p> <p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-36, выполнения нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 08	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 23	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях