

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 43.01.11 Мастер флористического сервиса

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.11 Мастер флористического сервиса, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 14 сентября 2023г. № 682 и проектом примерной образовательной программы по УГПС 43.00.00 (размещенной в государственном реестре примерных образовательных программ).

Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 4 от 30.11.2023 г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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

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 профессии 43.01.11 Мастер флористического сервиса.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

| Код ОК | Умения | Знания |
|--|---|--|
| ОК 04. 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 | - организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

1.3 Ценностные ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

| Код ЦО | Дескрипторы |
|--------|---|
| ЦО 3 | Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. |
| 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 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; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы | 50 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 50 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 44 |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в виде д\зачета (3,4 семестр) | |

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 целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс | | | |
| 3 семестр | | Теоретические занятия – 2 ч. Практические занятия –24 ч. | |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | 2 | ОК 04, ОК 08 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 8 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Практические занятия № 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Закрепление техники низкого, высокого старта. Закрепление техники бега на короткие дистанции. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега.</i> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | Практическое занятие № 2 Закрепление техники бега на длинные дистанции. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега.</i> | 2 | |
| Тема 2.2. Техника прыжка в длину | Практическое занятие № 3 Закрепление техники прыжков в длину с места. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 4 Совершенствование техники прыжков в длину с места. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники.</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 целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 16 | |
| Волейбол. Тема 3.1. Техника игры в защите и нападении | Тематика практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 5 Инструктаж по ТБ. Закрепление 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 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | Практическое занятие № 6 Закрепление техники прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. ** <i>демонстрация техники подачи</i> *** <i>формирование судейских навыков.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 7 Закрепление техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 8 Совершенствование техники нападающего удара в облегченных условиях. Двухсторонняя игра. ** <i>нападающий удар с места</i> *** <i>демонстрация техники нападающего удара.</i> | 2 | |
| Баскетбол. Тема 3.2. Техника игры в защите и нападении | Тематика практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 9 Обучение технике ловли и передач мяча. * <i>передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> ** <i>имитация ловли и передачи мяча</i> *** <i>выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i> | 2 | ОК 04, ОК 08 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | Практическое занятие № 10 Обучение технике ведения мяча. * <i>ведения мяча в медленном беге</i> ** <i>ведения мяча шагом.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 11 Обучение технике бросков мяча. * <i>бросок с близкого расстояния</i> ** <i>имитация броска в стену.</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 целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Практическое занятие № 12 Закрепление техники ловли и передачи мяча. Д\зачет. <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники ловли и передачи мяча.</i> | 2 | |
| | 4 семестр | Теоретические занятия – 4 ч. Практические занятия – 20ч. | |
| Раздел 4. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | | |
| | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. | 2 | ОК 04, ОК 08 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | | | |
| Тема 4.2.Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Основы здорового образа и стиля жизни. | 2 | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 10 | |
| Тема 5.2. Техника классического и конькового стиля | Тематика практических занятий | | |
| | Практическое занятие № 13 Закрепление техники классических ходов. <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 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | Практическое занятие № 14 Закрепление техники конькового стиля. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</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 целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Практическое занятие № 15 Совершенствование техники 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 № 16 Прохождение дистанции 3000м, 5000м без учета времени. <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 17 Прохождение дистанции 3000м, 5000м на учет времени. <i>**(***) прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i> | 2 | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 6.1 Атлетическая гимнастика | Тематика практических занятий | 10 | ОК 04, ОК 08 ЦО 3, ЦО 20, ЦО 25, ЦО,50 |
| | Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 19 Выполнение упражнений для мышц спины и живота. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 20 Выполнение упражнений для мышц ног. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 21 Выполнение упражнений для развития гибкости. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> | 2 | |
| | Практическое занятие № 22 Выполнение упражнений для рук и мышц плечевого пояса. Д\зачет. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию</i> | 2 | |
| Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет 4 семестр) | | | |
| Всего: | | 50 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

Спортивный зал

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер.

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. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс [Электронный ресурс]: Учебник. Базовый уровень – Москва: Просвещение, 2023. – 272с

3.2.2. Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: www.academia-moscow.ru

4. Министерство спорта российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : sport.minstm.gov.ru

5. Физкультура и спорт: журнал. – 2021. - № 1-6, 9-12

6. Физкультура и спорт: журнал. – 2022. - № 1-6, 9-12

7. Физкультура и спорт: журнал. – 2023. - № 1-6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Текущий контроль Оценка устного и письменного тестирования |
| - основы здорового образа жизни | владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни | |
| - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии | полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии | |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-22, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме д\зачета. |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности | |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | |
| ОК 04 | Работа в команде, согласованность групповых | Наблюдение и экспертная оценка результатов |

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---------------------|--|--|
| | взаимодействий, быстрое принятие решений | выполнения заданий на практических занятиях |
| ОК 08 | Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях |
| ЦО 3 | Проявляет гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду | Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях |
| ЦО 20 | Понимает и выражает 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 личностных результатов |
| ЦО 25 | Ведет ЗОЖ, способен сохранять психологическую устойчивость в разных ситуациях, использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |
| ЦО 50 | Участствует в спортивно-оздоровительных мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ, активно принимает участие в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях | Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов |