

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

для обучающихся на базе основного общего образования специальности
43.02.16. Туризм и гостеприимство

г.Ростов – на – Дону
2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Письмо Минпросвещения России от 24.04.2023 №05-ПГ-МП-12768 «Об использовании примерных программ ООД для профессиональных образовательных организаций»

Организация – разработчик: ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

Разработчик: Липченский В.В. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности 43.02.16. Туризм и гостеприимство

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) на базе основного общего образования.

1.2.1. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	общие	дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к разным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассмотренных явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения - выявлять причинно – следственные связи и анализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их, прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы

<p>Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки;</p>	<p>самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными релятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - дать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально – прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2.2. Результаты освоений учебной дисциплины

- Метапредметные результаты:

- Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
- Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории
- Овладение навыками учебно – исследовательской деятельности

- Предметные результаты:

- результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».
- Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
практические занятия	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Раздел 1			
Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08 2
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		4
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08 10
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум
кулинарного искусства и бизнеса»**

	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		12
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		14
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	Содержание учебного материала		0К 01,0К 04,0К 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		16
	2. Физические качества, средства их совершенствования		
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		0К 01,0К 04,0К 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		22
	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		23
Тема 1.6 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		0К 01,0К 04,0К 08
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки		24
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств		26

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум
кулинарного искусства и бизнеса»**

	Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно - спортивной деятельности		28
	Методико-практические занятия		30
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		0К 01,0К 04,0К 08 32
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		34
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		36
Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		0К 01,0К 04,0К 08 38
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		40

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум
кулинарного искусства и бизнеса»**

2.0 Гимнастика^б (практические занятия)	Раздел 3. гимнастика		
Тема 3.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		42
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		44
Тема 3.2 Спортивная гимнастика			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		46
	2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		48
	3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		50
	4. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	девушки	юноши	

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум
кулинарного искусства и бизнеса»**

	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		52
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		54
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		56
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика				0К 01,0К 04,0К 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			58
4.0 Спортивные игры <i>(п1 фактические занятия 21-28)</i>	Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1 Бадминтон	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			2
Тема 4.2 теннис	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			2

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Донской техникум
кулинарного искусства и бизнеса»**

Тема 4.3 мини-футбол	Техника безопасности на занятиях мини-футболом, правила игры.		2
Тема 4.4 волейбол	Обводка, прием, передачи мяча в мини футболе		2
	Техника безопасности на занятиях волейболом, правила игры		2
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		62
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		64
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		66
Тема 4.2 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Тема 5. Легкая атлетика		0К 01,0К 04,0К 08
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		68
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		70
	Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	2	0К 01,0К 04,0К 08
	Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение программы «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования, спортивного комплекса, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины и оборудованная открытая спортивная площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный комплекс

Сетка для волейбола
Силовая станция
Скамья гимнастическая
Стенка гимнастическая
Штанга тренировочная
Козел гимнастический
Штанга с дисками
Штанга тренировочная
Стойка для штанги
Тренажер шаговый
Дартс двухстороннее
оборудование для спортивных игр:
бадминтон -8 компл
баскетбол 1 комплект
волейбол -1 компл.
Легкая атлетика -1 компл.
настольный теннис -1 компл.
Гимнастика -1 компл., футбол -1 компл
Шахматы -8 компл.
Шашки -2 компл
ОФП- 1 компл.

Спортивная площадка

Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.
Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.
Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
Брусья параллельные - -1 шт.
Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
Стрелковый тир (мест для стрельбы)
Спортивная площадка– 75,1 кв.м
Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.
Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.
Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
Брусья параллельные - -1 шт.
Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.
Стрелковый тир (мест для стрельбы)

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения Общие компетенции	Тип оценочных материалов
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none">– составление словаря терминов, либо кроссворда;– защита презентации/доклада - презентации;– выполнение самостоятельной работы;– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;– составление профессиограммы– фронтальный опрос– тестирование / контрольное тестирование;– оценивание практической работы;– демонстрация комплекса ОРУ;– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)– сдача нормативов ГТО– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
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	