


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»  
Минобразования Чувашии  
Шуканов Р.А.  
приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ПБУ.05 Физическая культура  
(индекс и наименование дисциплин)

для специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
(код и наименование специальности)

Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО по специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
код                      наименованию специальности

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО**

на заседании ЦК

Протокол от 08.06.2023 г. № 10

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Семенова А.А./

Разработчики:

Васильева О.В. - преподаватель

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза \_\_\_\_\_

Семенова А.А. , методист

Внешняя экспертиза \_\_\_\_\_

Ерохина И.В., заместитель директора по  
учебно-методической работе Чебоксарского  
кооперативного техникума  
Чувашпотребсоюза



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, формируется из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

### 1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности в организации активного отдыха.

В данной программе цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты для базового уровня изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Код формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
ОК 01.	В области трудового воспитания: -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбия; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность	Познавательные универсальные учебные действия: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения классификации и обобщения;	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными

	<p>инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p> <p>-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях,</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем ;</li> <li>б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания, в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в</li> </ul> </li> </ul>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
--	--	--	--

		познавательной и социальной практике.	
ОК 04.	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</p> <p>В области гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести совместную деятельность,</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ul>	<p>Познавательные универсальные учебные действия:</p> <p>умения совместной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках и во внеурочной деятельности по предмету;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального виртуального и комбинированного взаимодействия</li> <li>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Регулятивные универсальные учебные действия: принятие себя и других:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности</li> <li>- признавать свое право и право других на ошибку;</li> </ul>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>



		- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 08.	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p>В области физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни,</li> <li>ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании , занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев;</li> </ul>	<p>Овладение универсальными регулятивными учебными действиями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоорганизация:</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтении;</li> <li>- делать осознанный выбор , аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых</li> </ul>

			<p>видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--	---

***Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания***

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	108
<b>в т.ч.</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	36
<b>1. Основное содержание</b>	62
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	52
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание:</b>	10
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	4

## **2.2. Тематический план и содержание учебного предмета**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<i>1 курс, 1 семестр</i>			
<b>Раздел 1. Теоретический. Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b>			
<b>Основное содержание:</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.
	1 <b>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</b> Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.
	2 <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ») Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадиона, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

**Технические средства обучения:** мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

##### **3.2.2. Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](http://)
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

<i>Раздел и/или тема</i>	<i>Результаты освоения программы *</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Формы и методы контроля</i>	<i>Вид оценочного средства</i>	<i>Форма индивидуального учёта успеваемости</i>	<i>Оценка результатов</i>
Раздел 1 Темы 1.1. 1.2. 1.3. Раздел 2. 2.1. 2.2. 2.3. Раздел 3. 3.1. 3.2.	1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Текущий	Выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача нормативов ГТО	Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ	Учебный журнал.	Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК**
УП Б	1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Промежуточный	Зачет	Задания для зачёта	Ведомость для зачета, учебный журнал, зачетные книжки	Оценка знаний и умений (зачёт/незачёт). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 3. Темы 3.3. 3.4. 3.5. 3.6. 3.7. 3.8. 3.9. 3.10.	1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Текущий	Выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы	Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ	Учебный журнал.	Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК**



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля</li> <li>- опрос</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача нормативов</li> <li>- выполнение упражнений</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>			
УП Б	1,2, ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Промежуточный	Дифференцированный зачет	Задания для дифференцированного зачета	Ведомость, Промежуточный аттестационный журнал, зачетные книжки	Бальная оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК

*Результаты освоения программы \**

1 – знания

2 - умения

*Дихотомическая оценка ОК\*\**: 1 – ОК сформированы; 0 – ОК, не сформированы

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ  
ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

<b>Код личностных результатов  реализации программы</b>	<b>Критерии ЛР</b>	<b>Методы измерения показателей ЛР</b>
<b>ЛР 9</b>	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Индивидуальные беседы