

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

Самара, 2020



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

### **1.2 Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 460 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 230 часов;
- самостоятельной работы - 230 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5, 6, 7,8,9 семестры – зачет	
10 семестр – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс</b>		<b>78</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Высокий и низкий старт; прыжки в длину с места; кроссовая подготовка; бег по прямой с различной скоростью; стартовый разгон; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; прыжки в длину с разбега; бег 100м.; высокий и низкий старт; эстафетный бег 4×100 м.; стартовый разгон; техника бега по виражу дорожки; финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши); кроссовая подготовка.	18	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, выполнить упражнения на выносливость, закрепление беговых действий, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени, выполнить упражнения на скоростную выносливость	18	2-3
<b>Раздел 2. Спортивная гимнастика.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний <sup>4</sup> ; круговая тренировка.	11	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения для развития мышечной массы, занятия в спортивных	12	2-3

	секциях, выполнить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке, выполнить упражнения на развитие мышц рук		
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>45</b>	
<b>Тема 3.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Правила игры, ловля и передача мяча; тактика нападения; броски мяча в корзину, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); тактика защиты; вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; броски мяча в корзину; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.	16	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, ОФП. изучить правила судейства соревнований, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления мышц пресса, выполнить упражнения на выносливость, изучить упражнения на внимание, выполнить упражнения на мышц пресса.	16	
<b>Тема 3.2</b> Гандбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Техника передачи, техника ловли мяча; учебная игра; техника броска ворота; штрафной бросок с места, в движении, прыжком; техника перемещения и ведения мяча; техника безопасности игры.	10	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры для судейства, выполнить упражнения на координацию.	10	2-3
<b>Тема 3.3</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Правила игры; учебная игра; исходное положение (стойки); техника перемещения; техника передачи; техника подачи; техника нападающего удара; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой с последующим нападением; техника безопасности игры; игра по правилам.	19	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить упражнения на внимание,	20	2-3

	выполнить презентацию по теме «Волейбол».		
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>3 курс</b>		<b>58</b>	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Специальные легкоатлетические упражнения; высокий и низкий старт; бег 100м.; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4×100 м.; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); челночный бег 4х10м.; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег 500м, и 1000 м.; прыжки в длину с места; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, ОФП, изучить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, выполнить упражнения на выносливость, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени.	14	2-3
<b>Раздел 5. Спортивная гимнастика.</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 5.1</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	9	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения с гимнастической скакалкой, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить упражнения для мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	10	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 6.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты;		



	техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, подготовить реферат по теме «Баскетбол», изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнение на укрепления мышц пресса.	12	2-3
<b>Тема 6.2</b> Гандбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	10	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	10	2-3
<b>Раздел 6.3</b> Волейбол.	<b>Практическая работа:</b> Техника передачи, подачи; техника нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	11	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, изучить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить упражнения на дыхание.	12	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>4 курс</b>		<b>56</b>	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Специальные легкоатлетические упражнения; бег 100 метров; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4*100 метров; эстафетный бег 4*400 метров; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); челночный бег 4*10 метров; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на 500 метров; бег на 1000 метров.	12	2-3

	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на развитие двигательных способностей, ОФП, изучить правила судейства по легкой атлетике, изучить упражнения на выносливость, подготовить организм к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени.	12	2-3
<b>Раздел 8. Спортивная гимнастика.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 8.1</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2-3
	<b>Практическая работа:</b> ОРУ. Упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить упражнения на развитие мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	6	2-3
<b>Раздел 9. Спортивные игры.</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 9.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	13	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Передачи в парах; ловля и передача мяча; вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска накрывание; тактика нападения; тактика защиты.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить упражнения на дыхание, занятия в спортивных секциях, изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнения на укрепление мышц пресса.	14	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 10. Спортивные игры.</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 10.1</b> Гандбол.	<b>Содержание учебного материала: Волейбол</b>	10	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	10	2-3
<b>Тема 10.2</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Волейбол.	<b>Практическая работа:</b> Техника передачи, подачи, нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; игра по правилам.	13	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, изучить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить упражнения на дыхание.	14	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>5 курс</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 11.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Специальные легкоатлетические упражнения; бег 100м.; прыжки в длину с места; равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); прыжки в длину с разбега; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; челночный бег 4х10м.; бег по прямой с различной скоростью; кроссовая подготовка.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства по легкой атлетике, изучить упражнения на выносливость.	10	2-3
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 12.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	13	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Прием техники – защиты перехват; учебная игра; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры; передача мяча в парах; штрафной бросок; двойной шаг с атакой кольца.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, изучить правила судейства соревнований.	14	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 13. Спортивные игры.</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 13.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2-3

Гандбол.	<b>Практическая работа:</b> Техника перемещения; учебная игра; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; техника выполнения бросков.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, изучить упражнения на укрепления пальцев рук.	10	2-3
Тема 13.2 Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Техника передачи, подачи; учебная игра; техника нападающего удара; тактика нападения и защиты; игра по правилам; техника безопасности игры;	11	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, выполнить реферат по теме «Волейбол», выполнить упражнения на укрепления пальцев рук.	12	2-3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
Всего часов аудиторной нагрузки		238	
Часы самостоятельной работы		238	
Итого		476	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- спортивные тренажеры.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, наглядные пособия.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014;
- Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012;

**Дополнительные источники:**

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013;
- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/д, 2010;
- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010;
- Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014;
- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010;
- Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014;
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013;

- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010.

**Интернет – ресурсы:**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);

- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>• знать состояние своего здоровья;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определить уровень собственного здоровья по тестам;</li> <li>• составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики;</li> <li>• овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;</li> <li>• уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>• овладеть техникой спортивных игр;</li> <li>• повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки);</li> <li>• овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности;</li> <li>• определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км;</li> <li>- тест Купера – 12 минутное передвижение;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Фронтальный опрос.</p> <p>Диагностика уровня физической подготовленности.</p> <p>Контрольные тесты по общефизической подготовке.</p> <p>Контрольные тесты по технической подготовке.</p> <p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Контрольные работы по основам здорового образа жизни.</p>