

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 рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

### **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, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

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

максимальной учебной нагрузки - 324 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 162 часов;
- самостоятельной работы - 162 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)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
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>64</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	21	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, Занятия в спортивных секциях. Бег на выносливость. ОФП. Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике. Дыхательные упражнения. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на координацию.		
		9	2-3

	Выполнение упражнений на скорость. Двухсторонняя игра. Закрепление упражнений с мячами. Самостоятельное судейство игры. Занятия в спортивных секциях.		
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 3.1</b> Овладение лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала:</b>	15	2-3
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса. Выполнение упражнений на выносливость. Занятия в спортивных секциях.	15	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>17</b>	

<b>Тема 4.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Исходное положение (стойки) , перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	16	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	17	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>3 курс</b>		<b>58</b>	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.	12	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств. Занятия в спортивных секциях. Бег на выносливость. ОФП. Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике. Дыхательные упражнения. Занятия в спортивных секциях.	12	2-3



<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	11	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами, ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	12	2-3
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1</b> Овладение лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени..	12	2-3

	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости. Занятия в спортивных секциях Упражнения на координацию. Участие в соревнованиях., Изучение техники безопасности. Занятия в спортивных секциях.	12	2-3
<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 8.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2-3
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> Исходное положение (стойки) , перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. . Упражнения на внимание Учебная игра.	14	2-3
<b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 9.1</b>	<b>Практическая работа:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м.	7	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств.	8	2-3

	Занятия в спортивных секциях. Бег на выносливость. ОФ. Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике. Дыхательные упражнения. Занятия в спортивных секциях.		
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>4 курс</b>		<b>40</b>	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 10.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств. Занятия в спортивных секциях. Бег на выносливость. ОФП. Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные Упражнения, занятия в спортивных секциях.	10	2-3
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 11.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	9	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами.	10	2-3

	ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.		
	<b>Зачёт</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12.1</b> Овладение лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от Условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др . Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одного хода на другой на дистанции. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом, полуплугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полуплугом. Передвижение по дистанции без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на координацию. Участие в соревнованиях. Изучение техники безопасности. Занятия в спортивных секциях.	10	2-3
<b>Раздел 13. Спортивные игры.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 13.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b>	6	2-3

	Исходное положение (стойки) , перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	6	2-3
<b>Раздел 14. Легкая атлетика.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 14.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практическая работа:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4×100м, 4×400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м ( девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.	3	2-3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств. Занятия в спортивных секциях. Бег на выносливость. ОФП. Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике. Дыхательные упражнения. Занятия в спортивных секциях.	4	2-3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	Всего часов аудиторной нагрузки	162	
	Часы самостоятельной работы	162	
	Итого	324	

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 и лыжной 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> <li>- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Составление программ индивидуального физического развития.</p> <p>Составление утренней и вечерней гимнастики.</p> <p>Составление программ развития физических качеств.</p> <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>