

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Самара, 2020

Председатель ПЦК
Естественнонаучных и точных
дисциплин
С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»
Израева Н. А. Изотова
«27» _____ 2020

2

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины:

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

- Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);
- Средства профилактики перенапряжения.

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём образовательной нагрузки – 238 часа:

– учебных занятий - 238 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	238
Всего учебных занятий	238
В том числе:	
Самостоятельная работа	
Практические занятия	236
Консультации	
Промежуточная аттестация	
Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет 8 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и Тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс		70	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	1	
Раздел 1. Легкая атлетика.		21	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	21	2-3
	Практическая работа: 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		
Раздел 2. Гимнастика.		6	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	2-3
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.		
Раздел 3. Лыжная подготовка.		20	
Тема 3.1	Содержание учебного материала:		
	Изучение правил техники безопасности и правил поведения на уроке	1	
Тема 3.2. Овладение лыжной подготовкой.	Практическая работа: 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.	19	2-3

	<p>Переход с одного хода на другой на дистанции.</p> <p>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</p>		
Раздел 4. Спортивные игры.		15	
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	15	2-3
	Практическая работа: <p>Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача.</p> <p>Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим Нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</p>		
Раздел 5. Легкая атлетика.		7	
Тема 5.1	Содержание учебного материала:	7	2-3
	Практическая работа: <p>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).</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м.</p>		
2 курс		102	
Раздел 6. Легкая атлетика.		18	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	18	2-3
	Практическая работа: <p>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).</p> <p>Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м.</p>		

Раздел 7. Спортивные игры.		12	
Тема 7.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: 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		
Раздел 8. Спортивные игры		18	
Тема 8.1 Волейбол	Содержание учебного материала:	18	2-3
	Практическая работа: 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. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
Раздел 9. Лыжная подготовка		20	
Тема 9.1 Овладение лыжной подготовкой	Содержание учебного материала:	20	2-3
	Практическая работа: 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.		

Раздел 10. Волейбол.		20	
Тема 10.1 Волейбол	Содержание учебного материала:	20	2-3
	Практическая работа: 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. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
Раздел 11. Спортивные игры.		14	
Тема 11.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	14	2-3
	Практическая работа: 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.		
3 курс		66	
Раздел 12. Легкая атлетика		12	
Тема 12.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	12	
	Практическая работа: 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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
Раздел 13. Гимнастика		4	
Тема 13.1 Гимнастика	Содержание учебного материала:		
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.		

Раздел 14. Баскетбол		12	
Тема 14.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	12	
	Практическая работа: 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.		
Раздел 15. Волейбол		14	
Тема 15.1 Волейбол	Содержание учебного материала:	14	
	Практическая работа: 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. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
Раздел 16. Лыжная подготовка.		11	
Тема 16.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	11	2-3
	Практическая работа: 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 безопасность 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.		

Раздел 17. Спортивные игры.		12	
Тема 17.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: 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. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	Дифференцированный зачет	1	
	Учебные занятия	238	
	Итого	238	

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:

- спортивная стенка
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные кольца;
- - волейбольная сетка_
- гимнастические скакалки
- футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи
- теннисные комплекты;
- теннисные столы;
- спортивные тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура.СПО.- М.КНОРУС,2016.

Дополнительные источники:

1. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2015.- 541с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2014.-297с.
3. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
4. 10. Сулова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. - М. : Академия., 2004.-418с.

5. Ким Т.К. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов.- М.: Прометей, 2013.
6. Горяинова Н.С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта : монография — М.: Русайнс, 2016.
7. Киреев Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой. Методические рекомендации для студентов.- М.: Прометей, 2011.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none">– Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	выполнение индивидуальных заданий, выполнение проекта
Знать:	
<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);– Средства профилактики перенапряжения.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование