

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Самара, 2021

Председатель ПЦК
Естественнонаучных и точных
дисциплин
Сев С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»
И. А. Изотова



2024

Организация - разработчик: ГБПОУ «СТЭК»

Разработчик: Л.Г. Астахова, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины: освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и

интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 176 часов,
обязательной учебной нагрузки - 117 часов;
самостоятельной работы - 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
Самостоятельная работа студента (всего)	59
Итоговая аттестация в форме:	
1 семестр - зачёт	
2 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
Раздел 1. Легкая атлетика.		22	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	22	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 4х10м.		
	Самостоятельная работа: Выполнение дыхательных упражнений, беговых действий. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса ОФП занятия в спортивных секциях.	11	
Раздел 2. Гимнастика.		8	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	8	2-3
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний . Упражнения с гимнастической скакалкой.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на развитие мышечной массы. Выполнение упражнений на совершенствование мышц прессаю. Выполнение упражнений на скакалке. Выполнение упражнений на развитие мышц рук, занятия в спортивных секциях.	8	
Раздел 3. Спортивные игры.		14	
Тема 3.1	Содержание учебного материала:	14	2-3

Баскетбол.	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.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение упражнений на скорость. Двухсторонняя игра. Закрепление упражнений с мячами. Самостоятельное судейство игры. Занятия в спортивных секциях.	11	
Раздел 4. Виды спорта по выбору.		6	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала:		2-3
	Практическая работа: Комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Круговая тренировка на развитие мышечной массы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	6	
	Самостоятельная работа Самостоятельное составление плана развития физической подготовленности с учётом индивидуального уровня здоровья. ОФП, Выполнение упражнений на растяжку, Занятия в спортивных секциях.	6	
	1 семестр - зачёт	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		16	
Тема 5.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	16	2-3
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой	2	

	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.	8	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса. Выполнение упражнений на выносливость. Занятия в спортивных секциях.	8	
Раздел 6. Спортивные игры.		24	
Тема 6.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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
	Самостоятельная работа Двусторонняя игра Участие в соревнованиях Занятия в спортивных секциях.	16	2-3
Тема 6.2	Содержание учебного материала:	8	2-3

Футбол.	Практическая работа: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удара головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря, тактика защиты Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на укрепление мышц ног. Двусторонняя игра Занятия в спортивных секциях.	8	
Тема 6.3 Волейбол.	Содержание учебного материала:	8	
	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.		
	Самостоятельная работа Двусторонняя игра Участие в соревнованиях Занятия в спортивных секциях.	8	
Раздел 8. Легкая атлетика.		14	
Тема 8.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	14	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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		

	Самостоятельная работа Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение, беговых упражнений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса ОФП Занятия в спортивных секциях	13	
	2 семестр – дифференцированный зачет	1	
	Учебно-тренировочная часть	117	
	Самостоятельная работа	58	
	Итого	175	

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2005.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2005.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2005.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. — СПб., 2008.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. — М., 2005.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков — М.: Дрофа, 2002.

- 13.Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.
- 14.Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. –
- 16.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.
- 17.Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие/Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2008.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем или руководителем физического воспитания в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы оценка результатов обучения
знать/понимать:	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • знать состояние своего здоровья; 	Диагностика уровня физической подготовленности.
уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> • определить уровень собственного здоровья по тестам; 	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики; 	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; 	Контрольные тесты по технической подготовке.
<ul style="list-style-type: none"> • уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; 	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> • овладеть техникой спортивных игр; 	
<ul style="list-style-type: none"> • повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки); 	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> • овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности; 	Выполнение физических упражнений.

<ul style="list-style-type: none"> определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; 	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; - подтягивание на перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км; - тест Купера – 12 минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км. 	Выполнение физических упражнений.

