

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Самара, 2021

Рассмотрено на заседании
ПЦК - Естественных и
точных дисциплин
Протокол № 9
от « 08 » 04 20 21

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СТЭК»
И. А. Изотова
« 08 » 04 20 21



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе разъяснений по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования в соответствии с приказом Минобрнауки России от 29.10.2013 № 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования» для специальности 38.02.07 Банковское дело

Организация - разработчик: ГБПОУ «СТЭК»

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

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 38.02.07 Банковское дело.

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:

Объём образовательной нагрузки – 117 часа:

- учебных занятий - 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	117
Всего учебных занятий	117
В том числе:	
Практические занятия	115
Консультации	-
Промежуточная аттестация	-
Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – дифференцированный зачёт 2 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	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.		
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.		
Раздел 3. Спортивные игры.		14	
Тема 3.1 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.		
Раздел 4. Виды спорта по выбору.		6	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	2-3
	Практическая работа: Комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Круговая тренировка на развитие мышечной массы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.		

	1 семестр - дифференцированный 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	
Раздел 6. Спортивные игры.		24	
Тема 6.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	16	2-3
	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.		
Тема 6.2 Футбол.	Содержание учебного материала:	8	2-3
	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.		
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 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.		
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.		
	2 семестр – дифференцированный зачет	1	
	Учебно-тренировочная часть	117	
	Итого	117	

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

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.

