

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
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



20 21

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов (приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 378)

Организация - разработчик: ГБПОУ «СТЭК»

Разработчик: Ю.В. Варвик, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

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
2 курс		78	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.		18	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа 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
Раздел 2. Спортивная гимнастика.		11	
Тема 2.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ⁴ ; круговая тренировка.	11	2-3
	Самостоятельная работа 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		
	Зачёт	1	
Раздел 3. Спортивные игры.		45	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа 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	
Тема 3.2 Гандбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры для судейства, выполнить упражнения на координацию.	10	2-3
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала: Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа 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».		
	Зачёт	1	
3 курс		58	
Раздел 4. Легкая атлетика.		14	
Тема 4.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	14	2-3
	Практическая работа: 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.		
	Самостоятельная работа 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
Раздел 5. Спортивная гимнастика.		9	
Тема 5.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала:	9	2-3
	Практическая работа: Упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения с гимнастической скакалкой, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнения для мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	10	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 6. Спортивные игры.		33	
Тема 6.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты;		

	техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа 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
Тема 6.2 Гандбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.	10	2-3
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	10	2-3
Раздел 6.3 Волейбол.	Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа 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
	Зачёт	1	
4 курс		56	
Раздел 7. Легкая атлетика.		12	
Тема 7.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: 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

	Самостоятельная работа 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
Раздел 8. Спортивная гимнастика.		6	
Тема 8.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	2-3
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнения на развитие мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	6	2-3
Раздел 9. Спортивные игры.		13	
Тема 9.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	13	2-3
	Практическая работа: 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.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнения на дыхание, занятия в спортивных секциях, изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнения на укрепление мышц пресса.	14	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 10. Спортивные игры.		23	
Тема 10.1 Гандбол.	Содержание учебного материала: Волейбол	10	2-3
	Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	10	2-3
Тема 10.2	Содержание учебного материала:		

Волейбол.	Практическая работа: 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
	Самостоятельная работа 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
	Зачёт	1	
5 курс		46	
Раздел 11. Легкая атлетика.		10	
Тема 11.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: 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.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства по легкой атлетике, изучить упражнения на выносливость.	10	2-3
Раздел 12. Спортивные игры.		13	
Тема 12.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	13	2-3
	Практическая работа: Прием техники – защиты перехват; учебная игра; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры; передача мяча в парах; штрафной бросок; двойной шаг с атакой кольца.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, изучить правила судейства соревнований.	14	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 13. Спортивные игры.		21	
Тема 13.1	Содержание учебного материала:	10	2-3

Гандбол.	Практическая работа: Техника перемещения; учебная игра; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; техника выполнения бросков.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, изучить упражнения на укрепления пальцев рук.	10	2-3
Тема 13.2 Волейбол.	Содержание учебного материала: Практическая работа: Техника передачи, подачи; учебная игра; техника нападающего удара; тактика нападения и защиты; игра по правилам; техника безопасности игры;	11	2-3
	Самостоятельная работа 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
	Дифференцированный зачет	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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

- 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>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • знать состояние своего здоровья; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определить уровень собственного здоровья по тестам; • составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики; • овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; • уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; • овладеть техникой спортивных игр; • повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки); • овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности; • определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; • 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; 	<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>