

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) ( приказ Минобрнауки России от 05. 02. 2018 № 69)

**Организация - разработчик:** ГБПОУ «СТЭК»

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

## **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	238
<b>Всего учебных занятий</b>	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
<b>1 курс</b>		<b>70</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	<b>1</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 4x10м		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 2.1. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2-3
	<b>Практическая работа:</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Изучение правил техники безопасности и правил поведения на уроке	1	
<b>Тема 3.2. Овладение лыжной подготовкой.</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.	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>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 4.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	15	2-3
	<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. тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	7	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 4x10м.		
<b>2 курс</b>		<b>102</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	18	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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4x10м.		



<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	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>Раздел 8. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 8.1</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	18	2-3
	<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. 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.		
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1</b> Овладение лыжной подготовкой	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	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>Раздел 10. Волейбол.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 10.1</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	2-3
	<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. 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.		
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 11.1</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	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>3 курс</b>		<b>66</b>	
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 12.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	
	<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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 13.1</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практическая работа:</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.		

<b>Раздел 14. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 14.1</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	
	<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>Раздел 15. Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 15.1</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	
	<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. 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.		
<b>Раздел 16. Лыжная подготовка.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 16.1</b> Овладение лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала:</b>	11	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>Раздел 17. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 17.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	2-3
	<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. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	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
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	выполнение индивидуальных заданий, выполнение проекта
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);</li><li>– Средства профилактики перенапряжения.</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование