

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Самара, 2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СТЭК»
 Н. А. Изотова



« 23 » 04 2024

[illegible]

2

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|---|
| 1. | Паспорт программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | |
| 3. | Условия реализации программы учебной дисциплины | |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | |

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 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

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 - 380 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 190 часов;
- самостоятельной работы - 190 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) | 380 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 190 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 188 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 190 |
| Промежуточная аттестация в форме: | |
| 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет | |
| 8 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 | | 74 | |
| | 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. | | |
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения. | 21 | 2-3 |
| Раздел 2. Гимнастика. | | 10 | |
| Раздел 2.1. Гимнастика. | Содержание учебного материала: | 9 | 2-3 |
| | Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой. | | |
| | Самостоятельная работа Упражнения для развития мышечной массы, упражнения на скакалке, упражнения на совершенствование мышц пресса. | 10 | 2-3 |
| | Зачёт | 1 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | | 20 | |
| Тема 4.1 Овладение лыжной | Содержание учебного материала: | 20 | 2-3 |
| | Правила техники безопасности и правил поведения на уроках по лыжной | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----|
| подготовкой. | подготовке. | | |
| | 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. | 19 | |
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности. | 20 | 2-3 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | 15 | |
| Тема 5.1 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. | 15 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра. Подготовка рефератов по темам: Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста». | 15 | 2-3 |
| Раздел 6. Легкая атлетика. | | 7 | |
| Тема 6.1 | Содержание учебного материала: | | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| Легкая атлетика. | 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. | 6 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения. | 7 | 2-3 |
| | Зачёт | 1 | |
| 3 курс | | 64 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 24 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала: | 23 | 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 Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения. | 24 | 2-3 |
| | Зачёт | 1 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | | 18 | |
| Тема 4.1 Овладение лыжной подготовкой. | Содержание учебного материала: | 18 | 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. | | |
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности. | 18 | 2-3 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | 20 | |
| Тема 5.1 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 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. | 19 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра. Подготовка рефератов по темам: «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста». | 20 | 2-3 |
| | Зачёт | 1 | |
| 4 курс | | 54 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 20 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала: | 20 | 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. | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|----------|-----|
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств, занятия в спортивных секциях, бег на выносливость, ОФП, изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике, дыхательные упражнения. | 20 | 2-3 |
| Раздел 2. Гимнастика. | | 9 | |
| Раздел 2.1. Гимнастика. | Содержание учебного материала: | 9 | 2-3 |
| | Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой. | | |
| | Самостоятельная работа Упражнения для развития мышечной массы, упражнения на скакалке, упражнения на совершенствование мышц пресса. | 9 | 2-3 |
| Раздел 3. Спортивные игры. | | 3 | |
| Тема 3.1 Баскетбол. | Содержание учебного материала: | 2 | 2-3 |
| | Практическая работа: Правила игры. Техника безопасности игры. | | |
| | Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра. Подготовка рефератов по темам: «Баскетбол как средство релаксации». | 3 | 2-3 |
| | Зачёт | 1 | |
| | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра. Подготовка рефератов по темам: | | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | «Баскетбол как средство релаксации». | | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | | 8 | |
| Тема 4.1 Овладение лыжной подготовкой. | Содержание учебного материала: | 8 | 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. | | |
| | Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости, занятия в спортивных секциях, упражнения на координацию, участие в соревнованиях, изучение техники безопасности. | 8 | 2-3 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | 12 | |
| Тема 5.1 Волейбол. | Содержание учебного материала: Волейбол | 11 | 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. | | |
| | Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук, изучение правил игры, упражнения с мячами, ОФП, упражнения на внимание, учебная игра. Подготовка рефератов по темам: «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста». | 12 | 2-3 |
| | 8 семестр – дифференцированный зачет | 1 | |
| Всего часов аудиторной нагрузки | | 190 | |

| | | | |
|--|-----------------------------|-----|--|
| | Часы самостоятельной работы | 190 | |
| | Итого | 380 | |

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:

- Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М., 2010;

- Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011;

- 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;

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2010;

- Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. - М., 2010. - (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от

25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ);

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- 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 и лыжной 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; - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км. | <p>Составление программ индивидуального физического развития.</p> <p>Составление утренней и вечерней гимнастики.</p> <p>Составление программ развития физических качеств.</p> <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> |