

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Самара, 2022

Рассмотрено на заседании
ПЦК Естественных и
точных дисциплин
Протокол № 9
от « 27 » апреля 20 22

Председатель ПЦК
Естественных и точных
дисциплин
Мурзина В.В. Мурзинова



Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело (Приказ Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 67)

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	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело.

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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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 - 160 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
Всего учебных занятий	160
В том числе:	
Самостоятельная работа	
Практические занятия	158
Консультации	
Промежуточная аттестация	
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5 семестры – зачет	
6 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		80	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	1	
Раздел 1. Легкая атлетика.		8	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: 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	8	2-3
Раздел 2. Гимнастика.		10	
Тема : 2.. Гимнастика.	Содержание учебного материала: Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.	10	2-3
Раздел 3.1 Спортивные игры.		21	
Тема 3: волейбол	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 Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	20	2-3
	Зачёт	1	

Раздел 4..1 Спортивные игры. Тема 4 Волейбол.	Содержание учебного материала:	15	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 Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	15	2-3
Раздел 5.1. Спортивные игры.		14	
Тема:5 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	14	
Раздел 6. Легкая атлетика.		11	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	10	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. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
	Зачёт		
3 курс		80	
Раздел 7. Легкая атлетика.		10	
Тема 7.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	10	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.		
Раздел 8. Спортивные игры.		15	
Тема 8.1	Содержание учебного материала:		

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	15	
Раздел 9. Спортивные игры.		15	
Тема 9.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	14	
	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, 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.		
	Зачёт	1	
Раздел 10. Спортивные игры.		20	
Тема 10.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	20	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.		
Тема 10.2 Волейбол.	Содержание учебного материала:	20	
	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, 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.	19	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего часов аудиторной нагрузки		160	

	Итого	160	
--	-------	-----	--

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,2017.

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 методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;	выполнение индивидуальных заданий
Знания:	
<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий Сообщения, презентации,
<ul style="list-style-type: none">основы здорового образа жизни	Сообщения, презентации,