

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Самара, 2023

Рассмотрено на заседании  
ПЦК Естественных и точных дисциплин  
Протокол № 9  
от «25» апреля 2023 г.  
Председатель ПЦК  
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 38.02.06 Финансы (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 № 65)

**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	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

# 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 38.02.06 Финансы.

### 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;
- 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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 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:**

максимальной учебной нагрузки - 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 160 часов;



## 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>2 курс</b>		<b>100</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 «сгнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема : 2.. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	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 3.1 Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
Тема 3: волейбол	<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.	11	2-3
	<b>Зачёт</b>		
<b>Раздел 4..1 Спортивные игры.</b>		<b>15</b>	

<b>Тема 4</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 5.1. Спортивные игры.</b>		<b>25</b>	
<b>Тема:5</b> Баскетбол	<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	25	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	15	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. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		
	<b>Зачёт</b>	1	
<b>3 курс</b>		<b>60</b>	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	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 4х10м.		



<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1</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 9. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 9.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	13	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>Зачёт</b>	1	
<b>Раздел 10. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1</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 11. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 11.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	11	2-3

Волейбол.	<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>	
	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. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных знаний . Биохимия спорта /Н.Н. Яковлев. -М., : 2005.-268с.
2. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2009.-338с.
3. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.-М.: Академия, 2007.-365с.
4. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 2005.-289с.
5. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2008.- 313с.
6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.- М., 2005.- 541с.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2002.-297с.
8. 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».
9. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М. : Мастерство, 2002.-148 с.
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.
11. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.-512с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и оценка результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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>Знания:</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 специальности</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	сообщения, презентации,