

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Самара, 2020

Рассмотрено на заседании
ПЦК Естественных и
точных дисциплин

Протокол № 9
от « 09 » апреля 20 20

Председатель ПЦК
Естественных и точных
дисциплин

Сев С.В. Севастьянова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «СТЭК»
Израева Н. А. Изотова



20 20

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании (приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 № 465)

Организация - разработчик: ГБПОУ «СТЭК»

Разработчик: М.Д. Сандальнов, 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 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 332 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 166 часов;

самостоятельной работы - 166 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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5 семестры – зачет	
6 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
2 курс		68	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.		12	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практические занятия: 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, Занятия в спортивных секциях.	12	2-3
Раздел 2. Спортивные игры.		18	
Тема 2.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	17	2-3
	Практические занятия: 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		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение упражнений на скорость.	18	2-3

	Двухсторонняя игра. Закрепление упражнений с мячами. Самостоятельное судейство игры. Занятия в спортивных секциях.		
	Зачёт	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка.		10	
Тема 3.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практические занятия: 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.	10	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на развитие гибкости,, Выполнение упражнений ОФП, Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса, Выполнение упражнений на выносливость, Занятия в спортивных секциях.	10	2-3
Раздел 4. Спортивные игры.		18	
Тема 4.1	Содержание учебного материала:		2-3

Волейбол.	Практические занятия: 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.	18	
	Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	14	2-3
Раздел 5. Легкая атлетика.		8	
Тема 5.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	7	2-3
	Практические занятия: 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. Занятия в спортивных секциях.	8	2-3
	Зачёт	1	
3 курс		60	
Раздел 6. Легкая атлетика.		14	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	14	2-3
	Практические занятия: 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..		
	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. Занятия в спортивных секциях.	10	2-3
Раздел 7. Спортивные игры.		18	
Тема 7.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	18	2-3
	Практические занятия: 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		
	Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами, ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	18	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 8. Лыжная подготовка.		8	
Тема 8.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	8	2-3
	Практические занятия: 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. Занятия в спортивных секциях.	8	2-3
Раздел 9. Спортивные игры.		10	
Тема 9.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Практические занятия:	10	2-3

	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.		
	Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра.	10	2-3
Раздел 10. Легкая атлетика.		10	
Тема 10.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	9	2-3
	Практические занятия: 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		
	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, занятия в спортивных секциях	10	2-3
	Зачёт	1	
4 курс		38	
Раздел 11. Легкая атлетика.		10	
Тема 11.1	Содержание учебного материала:		

Легкая атлетика.	Практические занятия: 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..	10	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. Занятия в спортивных секциях.	10	2-3
Раздел 12. Спортивные игры.		10	
Тема 12.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:		2-3
	Практические занятия: 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	9	
	Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами, ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	10	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 13. Лыжная подготовка.		8	
Тема 13.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	8	2-3
	Практические занятия: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и		

	<p>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..</p>		
	<p>Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на координацию. Участие в соревнованиях. Изучение техники безопасности. Занятия в спортивных секциях.</p>	8	2-3
Раздел 14. Спортивные игры.		10	
Тема 14.1 Волейбол.	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия: 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.</p>	9	2-3
	<p>Самостоятельная работа Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра.</p>	10	2-3
	Дифференцированный зачёт	1	
	Всего часов аудиторной нагрузки	166	

	Часы самостоятельной работы	166	
	Итого	332	

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. . Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. Пособие/ Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, -2011. -226с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура.СПО.- М.КНОРУС,2016.

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. Суслова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Суслова, 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
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	выполнение индивидуальных заданий, выполнение проекта
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	сообщения, презентации,
<ul style="list-style-type: none"> основы здорового образа жизни 	сообщения, презентации