

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Самара, 2020

Председатель ПЩК  
Естественнонаучных и точных  
дисциплин  
С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»  
Израева Н. А. Изотова  
«27» \_\_\_\_\_ 2020

2

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

# **1. ПАСПОРТ 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 Результаты освоения учебной дисциплины:** освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и

интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 176 часов,  
обязательной учебной нагрузки - 117 часов;  
самостоятельной работы - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	59
Итоговая аттестация в форме:	
1 семестр - зачёт	
2 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	22	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 4х10м.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение дыхательных упражнений, беговых действий. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса ОФП занятия в спортивных секциях.	11	
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 2.1. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	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>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на развитие мышечной массы. Выполнение упражнений на совершенствование мышц прессаю. Выполнение упражнений на скакалке. Выполнение упражнений на развитие мышц рук, занятия в спортивных секциях.	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2-3



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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение упражнений на скорость. Двухсторонняя игра. Закрепление упражнений с мячами. Самостоятельное судейство игры. Занятия в спортивных секциях.	11	
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1</b> Ритмическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2-3
	<b>Практическая работа:</b> Комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Круговая тренировка на развитие мышечной массы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельное составление плана развития физической подготовленности с учётом индивидуального уровня здоровья. ОФП, Выполнение упражнений на растяжку, Занятия в спортивных секциях.	6	
	1 семестр - зачёт	1	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1</b> Овладение лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала:</b>	16	2-3
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой	2	

	<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.	8	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса. Выполнение упражнений на выносливость. Занятия в спортивных секциях.	8	
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическая работа:</b> 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.	16	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Двусторонняя игра Участие в соревнованиях Занятия в спортивных секциях.	16	2-3
<b>Тема 6.2</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2-3

Футбол.	<b>Практическая работа:</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удара головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря, тактика защиты Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног. Двусторонняя игра Занятия в спортивных секциях.	8	
Тема 6.3 Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	
	<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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Двусторонняя игра Участие в соревнованиях Занятия в спортивных секциях.	8	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
Тема 8.1 Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	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>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение, беговых упражнений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса ОФП Занятия в спортивных секциях	13	
	<b>2 семестр – дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	Учебно-тренировочная часть	117	
	Самостоятельная работа	58	
	Итого	175	

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.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура. СПО.- М.КНОРУС, 2016.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2005.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2005.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2005.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. — СПб., 2008.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. — М., 2005.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков — М.: Дрофа, 2002.

- 13.Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.
- 14.Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. –
- 16.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.
- 17.Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие/Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2008.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем или руководителем физического воспитания в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы оценка результатов обучения</b>
<b>знать/понимать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать состояние своего здоровья;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определить уровень собственного здоровья по тестам;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;</li> </ul>	Контрольные тесты по технической подготовке.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть техникой спортивных игр;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки);</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности;</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.

<ul style="list-style-type: none"> <li>определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км;</li> <li>- тест Купера – 12 минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км.</li> </ul> </li> </ul>	Выполнение физических упражнений.



