

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ 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 38.02.04 Коммерция т (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539)

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	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 236 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки - 118 часов;
- самостоятельной работы - 118 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа студента (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме:	
3 – 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		68	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1	
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 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.		
Раздел 3. Спортивные игры.		11	
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:		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	10	

	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на координацию. Выполнение упражнений на скорость Двухсторонняя игра. Закрепление упражнений с мячами. Самостоятельное судейство игры. Занятия в спортивных секциях.	11	
	Зачёт	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка.		23	
Тема 4.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:		2-3
	Изучение правил техники безопасности и правил поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	
	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.	22	2-3
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса. Выполнение упражнений на выносливость. Занятия в спортивных секциях.	23	
Раздел 5. Спортивные игры.		13	

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. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	12	2-3
	Самостоятельная работа: Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра. Занятия в спортивных секциях.	13	2-3
	Зачёт	1	
3 курс		50	
Раздел 7. Легкая атлетика.		13	
Тема 7.1 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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.	13	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.	12	2-3

Раздел 9. Спортивные игры.		15	
Тема 9.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	14	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.		
	Самостоятельная работа: Упражнения на укрепления пальцев рук, Изучение правил игры, Упражнения с мячами, ОФП, Упражнения на внимание, Учебная игра, Занятия в спортивных секциях	15	2-3
	Зачёт	1	
Раздел 10. Лыжная подготовка.		10	
Тема 10.1 Овладение лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала:	10	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.	10	2-3

	Изучение техники безопасности. Занятия в спортивных секциях.		
Раздел 11. Спортивные игры.		12	
Тема 11.1 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. 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.	11	2-3
	Самостоятельная работа: Упражнения на укрепления пальцев рук. Изучение правил игры. Упражнения с мячами. ОФП. Упражнения на внимание. Учебная игра.	12	2-3
	6 семестр – дифференцированный зачет	1	
	Всего часов аудиторной нагрузки	118	
	Часы самостоятельной работы	118	
	Итого	236	

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:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2016

Дополнительные источники:

- 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>