Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Чапаевский химико-технологический техникум»

C=RU, OU=Директор,
O="ГБПОУ ""ЧХТТ""",
CN=Первухина Елена Владимировна,
E=chxtt_chp@63edu.ru
00e8b104c1bd491e63
2025.05.12 16:34:
07+04'00'

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ
«ЧХТТ» Первухиной Е.В.
от «30» августа 2023 г. № 162 од-а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Чапаевск, 2023

ОДОБРЕНО
Предметной (цикловой) социально-экономических дисциплин
Председатель ПЦК
_____Д.Д. Бацун
Протокол № 7 от 27.02.2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социального – экономического учебного цикла разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 05. 02. 2018 № 69)

Организация - разработчик: ГБПОУ «ЧХТТ»

Разработчик: Е.М. Куликова, преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- Использовать физкультурно-оздоровительную 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 профессии(специальности);
- Средства профилактики перенапряжения.

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

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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 часа:

~ учебных занятий - 48 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	160
Всего учебных занятий	112
В том числе:	
Самостоятельная работа	48
Практические занятия	106
Консультации	
Промежуточная аттестация	
Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет 8 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
1 курс		**70**	
	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	**1**	
Раздел 1. Легкая атлетика.		**21**	
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	21	2-3
Раздел 2. Гимнастика.		**6**	
Раздел 2.1. Гимнастика.	**Содержание учебного материала:** **Практическая работа:** ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.	6	2-3
Раздел 3. Лыжная подготовка.		**20**	
Тема 3.1 **Тема 3.2**. Овладение лыжной подготовкой.	**Содержание учебного материала:**		
	Изучение правил техники безопасности и правил поведения на уроке	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 безопасность при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	19	2-3

	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		
Раздел 4. Спортивные игры.		**15**	
Тема 4.1 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.		
Раздел 5. Легкая атлетика.		**7**	
Тема 5.1	**Содержание учебного материала:**	7	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.		
2 курс		**102**	
Раздел 6. Легкая атлетика.		**18**	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала:**	18	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 места. Бег на средние дистанции 500м, 1000 м. Техника бега по виражу дорожки. Челночный бег 4х10м.		

Раздел 7. Спортивные игры.		**12**	
Тема 7.1 Баскетбол.	**Содержание учебного материала:** **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	12	2-3
Раздел 8. Спортивные игры		**18**	
Тема 8.1 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.	18	2-3
Раздел 9. Лыжная подготовка		**20**	
Тема 9.1 Овладение лыжной подготовкой	**Содержание учебного материала:** **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 безопасность 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.	20	2-3

Раздел 10. Волейбол.		**20**	
Тема 10.1 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	20	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. 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.		
Раздел 11. Спортивные игры.		**14**	
Тема 11.1 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.		
3 курс		**66**	
Раздел 12. Легкая атлетика		**12**	
Тема 12.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**	12	
	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 13. Гимнастика		**4**	
Тема 13.1 Гимнастика	**Содержание учебного материала:**		
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой.		

Раздел 14. Баскетбол		**12**	
Тема 14.1 Баскетбол	**Содержание учебного материала:** **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.	12	
Раздел 15. Волейбол		**14**	
Тема 15.1 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.	14	
Раздел 16. Лыжная подготовка.		**11**	
Тема 16.1 Овладение лыжной подготовкой.	**Содержание учебного материала:** **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 безопасность 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.	11	2-3

Раздел 17. Спортивные игры.		**12**	
Тема 17.1 Волейбол.	**Содержание учебного материала:**	12	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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	Дифференцированный зачет	**1**	
	Учебные занятия	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. 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.

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 оценки результатов обучения**
Уметь:	
~ Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ~ Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. ~ Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	выполнение индивидуальных заданий, выполнение проекта
Знать:	
~ Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ~ Основы здорового образа жизни; ~ Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); ~ Средства профилактики перенапряжения.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование