

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«обще профессионального учебного цикла»  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии естественнонаучного профиля  
19.01.04 Пекарь*

**Тольятти, 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **19.01.04 Пекарь**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 799 от 02.08.2013, (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013 г. № 29657) – в редакции приказа. № 390 от 09.04.2015.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.01.04 Пекарь.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж» (ГБПОУ «ТСЭК»)

Составитель:

Исакова А.Б. , преподаватель физической культуры ГБПОУ «ТСЭК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.01.04 Пекарь в части освоения соответствующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина факультативного цикла.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** часов; самостоятельной работы обучающегося - **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
В том числе:	
лабораторные работы	<i>(не предусмотрено)</i>
практические занятия	40
контрольные работы	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
В том числе:	
Итоговая аттестация в форме	<i>Дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	<b>Практические занятия</b>		(не предусмотрено)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		(не предусмотрено)	
<b>Раздел 2</b> <b>Практическая часть</b>				
<b>Тема 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Бег на короткие дистанции. Обучение технике бега, высокому и низкому стартам, финишированию. Развитию быстроты реакции, умение выходить со старта. Беговая эстафета.	4	
	2.	Техника бега на средние и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, и 3000м. Обучение технике бега по твердому, мягкому и сколькому грунту, технике бега по повороту. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Контрольные тесты: 1000м девушки, 2000м юноши.	4	
	3.	Техника прыжков в длину с разбега. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	4	

Тема 2. Баскетбол		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Контрольные тесты: 100м, прыжок в длину с места.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> кроссовая подготовка; упражнения для развития выносливости и быстроты	12	2
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>35</b>	<b>2</b>
	1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
		<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча стоя на месте, шагом, бегом, в сопротивлении. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Правила игры, судейства. Контрольные тесты: челночный бег, передача на точность и быстроту.	4	2,3
	2.	Техника бросков мяча в кольцо. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведение мяча Обучение и совершенствование броска с места: одной рукой от плеча, двумя руками от груди; в движении. Штрафной бросок. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Контрольные тесты: штрафной бросок, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра.	6	2,3

	3.	Тактика игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Обучение тактическим действиям в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Обучение тактическим действиям в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	8	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> участие в соревнованиях: по баскетболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по баскетболу и стритболу		18	2,3
<b>Тема 3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Комплексы упражнений на избранные группы мышц (груди, спины, бедра, голени, брюшного пресса, дельтовидные, бицепсы, трицепсы, трапецевидные). Контрольные тесты: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши);, поднимание и опускание туловища из положения лежа ,ноги закреплены, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).	8	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> самостоятельная тренировка в тренажерном зале по индивидуальной программе.		10	2
	<b>Зачета</b>		2	
	<b>Всего:</b>		<b>80</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь(мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины, брусья;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*а) основная литература*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г Учебник Физическая культура (СПО), ООО «КноРус»-2013.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник Физическая культура СПО), ООО «КноРус»-2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.Учебник Физическая культура (СПО), ОИЦ «Академия»-2013.

*б) дополнительная литература*

- 1.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2006.
2. Вайнер Э.Н. Валеология.- М. 2002.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2002.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов- Кострома, 2003.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физ. культ. М.2007

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.
  8. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2002.
  9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2005
  10. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2003.
  11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2006.
- в) *Интернет - ресурсы*  
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практической работы
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование