

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессии СПО

43.01.02 «Парикмахер»

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования: социально-экономический

Уровень освоения: базовый

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.) и в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»), рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Разработчик: Павленко Владимир Иванович – преподаватель первой квалификационной категории Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум».

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников социально-гуманитарных, математических и естественно-научных дисциплин ГБПОУ СО «КГТТ»

Председатель _____ А.Т.Чуркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

_____ Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

_____ Т.А. Мадыгина

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	6
Результаты освоения учебной дисциплины	6
Содержание учебной дисциплины	8
Тематическое планирование	15
Характеристика основных видов деятельности студентов	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ СО «КГТТ», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахер на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» определено содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программы подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного

процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (дзюдо).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в техникуме студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В техникуме учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана образовательной программы подготовки

¹В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях

квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО социально-экономического профиля.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Практическая часть

Учебно-методические занятия

1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общепедагогической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Спринтерская подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью.

Кроссовая подготовка равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»;; прыжки в высоту способами: перешагивание, перекидной, «фесбери флоп» ; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

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 упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

5. Виды спорта по выбору

Элементы бадминтона, настольного тенниса

Знакомство с видами спорта. Их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Бадминтон и настольный теннис формирует психофизические навыки (выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучает выбору положения и места за игровым столом, развивает физические качества (скорость, реакцию, гибкость, координацию, общую и скоростную выносливость).

Проведение занятий по настольному теннису способствует укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, быстрому принятию решений, воспитанию волевых качеств.

Гигиена, экипировка, инвентарь. Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахер на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в независимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 85 часов.

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Практическая часть	172
Учебно-методические занятия	10
Учебно-тренировочные занятия	161
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Лыжная подготовка	16
Гимнастика	19
Спортивные игры	64
Виды спорта по выбору (бадминтон, настольный теннис, дартс)	26
ИТОГО:	172
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	85
Промежуточная аттестация в форме текущего контроля	
ВСЕГО:	257

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Максимальной учебной нагрузки	Количество часов				Самостоя- тельная работа
			обязательно й аудиторной нагрузки		в том числе: п р а к т и к а		
			все го	те ор ия			
1 курс							
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ							
1 семестр							
	Учебно-методические занятия	15	-	-	10	5	
1-2	Введение. Основы здорового образа жизни.				2	Всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности – 5 часов;	
3-4	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями				2		
5-6	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении				2		
7-8	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА				2		
9-10	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.				2		
	Легкая атлетика, дартс	36	-	-	24	12	
11-12	Техника безопасности на занятиях по л/атлетике. Высокий и низкий старт.				2	Занятия на тренажерах, выполнение дыхательной гимнастики, освоение приемов массажа и самомассажа – 4 часа; Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, силовые упражнения для всех групп мышц – 4 часа. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений – 4 ч	
13-14	Стартовый разгон, финиширование.				2		
15-16	Бег на 100 м. Эстафетный бег				2		
17-18	Эстафетный бег 4 x100, 4X400 метров				2		
19-20	Бег по прямой с различной скоростью				2		
21-22	Равномерный бег на дистанцию 2000 м				2		
23-24	Прыжки в длину с разбега				2		
25-26	Метание спортивного снаряда на дальность и на точность				2		
27-28	Прыжки в высоту способом перешагивание				2		
29-30	Сдача контрольных нормативов				2		
31-32	Дартс. Техника безопасности. Стойки. Техника броска. Разновидности игр.				2		
33-34	Дартс. Упражнения "170" и "Сектор 20"				2		
	Гимнастика	16	-	-	11	5	
35-36	Т/Б на гимнастике. Висы и упоры				2	самостоятельные тренировочные занятия лыжной подготовкой, освое-	
37-38	Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции нарушений осанки				2		
39-40	Упражнения для коррекции нарушений осанки.				2		

	Упражнения у гимнастической стенки					
41-42	Акробатика: кувырок вперед, назад, "мост"				2	ние приемов масса-жа и самомассажа, работа со специ-альной литерату-рой – 5 ч.
43-44	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках,				2	
45-46	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов семестра				1	

2 семестр

2 семестр						
	Лыжная подготовка	24	-	-	16	8
1-2	Т/Б на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные				2	Занятия на тренажерах, выполнение дыхатель-ной гимнастики – 8 часов
3-4	Техника попеременного двухшажного хода				2	
5-6	Техника одновременного двухшажного хода.				2	
7-8	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни				2	
9-10	Прохождение дистанции 3 км				2	
11-12	Преодоление подъемов и препятствий				2	
13-14	Лыжная эстафета				2	
15-16	Сдача контрольных нормативов.				2	
	Волейбол	24	-	-	16	8
17-18	Волейбол. Т/б на занятиях. Перемещения				2	выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, ног – 8 часов;
19-20	Передача, подача,				2	
21-22	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, перемещения				2	
23-24	Нападающий удар. Блокирование.				2	
25-26	Тактика защиты, тактика нападения				2	
27-28	Правила игры. Судейство. Учебная игра.				2	
29-30	Игра по правилам				2	
31-32	Сдача контрольных нормативов.				2	
	Бадминтон, дартс	21	-	-	14	7
33-34	Бадминтон. Стойки, передвижения. Т/б на занятиях. Дартс				2	выполнение дыха-тельной гимнастики, освоение приемов массажа и самомассажа – 7 часов
35-36	Передача волана сверху, снизу. Дартс				2	
37-38	Нападающий удар. Прием. Учебная игра				2	
39-40	Нападающий удар, передвижения; подача на точность. Развитие скорости. Дартс				2	
41-42	Соревнования в группе по бадминтону и дартс				2	
43-44	Сдача контрольных нормативов.				2	
					2	

2 курс

3 семестр

	Легкая атлетика	24	-	-	16	8
1-2	Легкая атлетика. Т/б. Развитие скорости.				2	выполнение комп-лексов утренней гимнастики, комплек-сов физических упражнений по профилактике и коррекции нару-шений ОДА– 8 часов;
3-4	Низкий старт, бег по дистанции. Бег 100 м				2	
5-6	Эстафетный бег 4X100, 4X400 метров.				2	
7-8	Бег по прямой с различной скоростью				2	
9-10	Равномерный бег на дистанцию 2000 м				2	
11-12	Прыжки в длину с разбега, с места				2	
13-14	Метание гранаты				2	
15-16	Сдача контрольных нормативов.				2	Баскетбол
	Баскетбол	22	-	-	16	6

17-18	Баскетбол. Т/б. Ловля и передача мяча.				2	занятия на тренажерах; выполнение дыхательной гимнастики; Самостоятельные тренировочные занятия в избранном виде спорта – 6 часов;
19-20	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)				2	
21-22	Вырывание и выбивание				2	
23-24	Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска				2	
25-26	Тактика нападения, тактика защиты				2	
27-28	Правила игры. Судейство. Учебная игра.				2	
29-30	Игра по правилам. Соревнования в группе.				2	
31-32	Сдача контрольных нормативов.				2	
	<i>Гимнастика</i>	14	-	-	8	6
33-34	Т/б на гимнастике. Висы и упоры				2	Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног – 6 ч;
35-36	Акробатика: кувырок вперед, назад				2	
37-38	Акробатика: стойка на лопатках, "мост"					
39-40	Выполнение акробатической комбинации по элементам				2	
41-42	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов семестра.					
4 семестр						
	<i>Спортивные игры, дартс</i>	30	-	-	20	10
1-2	Баскетбол. Т/б. Ловля и передача мяча.				2	Самостоятельные тренировочные занятия в избранном виде спорта; Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики – 10 часов
3-4	Ведение, броски мяча в корзину				2	
5-6	Вырывание и выбивание				2	
7-8	Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска				2	
9-10	Тактика нападения, тактика защиты				2	
11-12	Правила игры. Судейство. Учебная игра.				2	
13-14	Игра по правилам. Соревнования в группе.				2	
15-16	Сдача контрольных нормативов.				2	
17-18	Дартс. Техника безопасности. Стойки. Техника броска. Разновидности игр.				2	
19-20	Соревнования в группе. Подведение итогов семестра, года				2	
3 курс						
5 семестр						
	<i>Спортивные игры, дартс</i>	30	-	-	20	10
1-2	Волейбол. Т/б на занятиях. Перемещения				2	Посещение спортивных секций по избранному виду спорта. Освоение приемов массажа и самомассажа. Выполнение дыхательной гимнастики – 10 часов
3-4	Передачи, подачи, перемещения.				2	
5-6	Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой.				2	
7-8	Нападающий удар. Блокирование.				2	
9-10	Тактика защиты, тактика нападения				2	
11-12	Правила игры. Судейство. Учебная игра.				2	
13-14	Игра по правилам. Соревнования.				2	
15-16	Сдача контрольных нормативов.				2	
17-18	Дартс. "Большой раунд" и "Сектор 20"				2	
19-20	Соревнования в группе. Подведение итогов.				2	
	ИТОГО:	257	172	-	172	85

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия		Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
	Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка		Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на

		внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры		Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Виды спорта по выбору		Знание правил соревнований по избранному виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и скоростных параметров движения. Развитие физических, нравственных и волевых качеств. Развитие психофизических навыков. Освоение техники самоконтроля при занятиях спортивными играми. Умение оказывать первую помощь при травмах.
Внеаудиторная самостоятельная работа		Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания,

гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Лыжная база с лыжехранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы, библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического

объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
			17	240	205 – 220	190	210	170 – 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9 – 10	4	18	13 – 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОГО
И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)		12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)		25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)		45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)		230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)		9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)		12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)		7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)		7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО
И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)		11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)		19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)		1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)		190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)		8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)		20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)		8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)		10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)		До 9	До 8	До 7,5

Примечание: упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - ✓ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - ✓ подтягивание на перекладине (юноши);
 - ✓ поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - ✓ прыжки в длину с места;
 - ✓ бег 100 м;
 - ✓ бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - ✓ тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - ✓ бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024