

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

/Попова Л.В. /

(подпись) (Ф.И.О.)

«КРЕТ» 2015г.

/ /

(подпись) (Ф.И.О.)

«\_\_» 20...г

/ /

(подпись) (Ф.И.О.)

«\_\_» 20...г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

программ подготовки специалистов среднего звена

«общеобразовательный цикл»

Самара 2015г.

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»  
Изменение № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией ОД и ЕН

Протокол № 1 от «28» 08 2011 г.

Председатель ПЦК

[Подпись] / Косарева С.А.  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор:

[Подпись] / А.В.Кашини . /  
(подпись) (Ф.И.О.)

«28» 08 2011 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана 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 (ФГОС) и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (СПО) (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	25

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО, 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство социально-экономического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура.

### **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение:

• **личностных результатов:**

- 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 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 результатов: :**

- 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 результатов:**

-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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действия	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
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;	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их

<p>использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;                  готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>эффективность и качество.                  ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>
<p>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;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                  ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные 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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.                  ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками.</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;                  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>
<p>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</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                  ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения</p>



различных источников	в нестандартных ситуациях.
----------------------	----------------------------

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 118 часов;

- самостоятельная работа обучающегося - 59 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ: не предусмотрено.

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»  
Изменение № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практических занятий	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
подготовка рефератов, докладов, кроссвордов	49
индивидуального проекта с использованием информационных технологий.	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) Объем часов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>16</b>	
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта		1
	2 Физическая культура и личность профессионала		1
	3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		1
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	<b>Самостоятельная работа №1:</b> Знание современного состояния ФК и С.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2:</b> Умение обосновывать значение ФК для формирования личности.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3:</b> Профилактика профзаболеваний.	2	
<b>Самостоятельная работа №4:</b> Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2		
<b>Самостоятельная работа №5:</b> Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	2		
<b>Самостоятельная работа №6:</b> Правовые основы ФКи С.	2		
<b>Самостоятельная работа №7:</b> Организация физического воспитания в учебном заведении	2		

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья			
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2	
			2	
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.			2
				2
				2
	<b>Практическое занятие №1.</b> Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4		
	<b>Практическое занятие №2.</b> Освоение техники бега на короткие дистанции.	2		
<b>Практическое занятие №3.</b> Освоение техники бега на средние дистанции.	2			
<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение техники бега на длинные дистанции.	4			
<b>Практическое занятие №5.</b> Освоение техники прыжка в длину с места.	2			
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья			
	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)..			2
				2
				2
				2
				2
<b>Практическое занятие №6.</b> Дыхательная гимнастика.	8			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>				

	<p><b>Самостоятельная работа №8:</b> Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p><b>Самостоятельная работа №9:</b> Физическая культура и личность профессионала.</p> <p><b>Самостоятельная работа №10:</b> Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p><b>Самостоятельная работа №11:</b> Сохранении творческой активности и долголетия.</p>	2		
		2		
		2		
		2		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 3.1. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	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 последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
			2	
			2	
			2	
			2	
			4	
			4	
			2	
		2		
		4		
		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			

	<b>Самостоятельная работа №12:</b> Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	
	<b>Самостоятельная работа №13:</b> Современное состояние здоровья молодежи.	2	
	<b>Самостоятельная работа №14:</b> Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа №15:</b> Двигательная активность.	2	
	<b>Самостоятельная работа №16:</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека.	2	
	<b>Самостоятельная работа №17:</b> О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2	
	<b>Самостоятельная работа №18:</b> Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа №19:</b> Рациональное питание и профессия.	2	
	<b>Самостоятельная работа №20:</b> Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		2
			2
			2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №13.</b> Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Комплекс упражнений с гантелями.	4	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		

	<p><b>Самостоятельная работа №21:</b> Активный отдых.</p> <p><b>Самостоятельная работа №22:</b> Вводная и производственная гимнастика.</p> <p><b>Самостоятельная работа №23:</b> Гигиенические средства оздоровления.</p> <p><b>Самостоятельная работа №24:</b> Материнство и здоровье.</p> <p><b>Самостоятельная работа №25:</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	
		2	
		2	
		2	
		2	
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек		
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Спортивные игры.	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.		2
			2
			2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №17.</b> Освоение техники введения и передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Освоение техники бросков мяча.	2	
<b>Практическое занятие №19.</b> Освоение техники перемещения по площадке.	2		
<b>Практическое занятие №20.</b> Освоение техники комбинационных действий.	4		
<b>Практическое занятие №21.</b> Учебная игра.	2		
<b>Практическое занятие №22.</b> Учебная игра. Судейство	2		



	<b>Самостоятельная работа №26:</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа №27:</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.	3	
	<b>Самостоятельная работа №28-29:</b> Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		2
			2
	<b>Практическое занятие №23.</b> Метод круговой тренировки.	6	
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 7.1. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</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 последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
			2
			2
			2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №24.</b> Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	2	
<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2		
<b>Практическое занятие №26.</b> Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2		
<b>Практическое занятие №27.</b> Освоение техники перемещения по площадке.	2		
<b>Практическое занятие №28.</b> Учебная игра.	6		

<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>		<b>18</b>	
Тема 8.1	<b>Содержание учебного материала</b>		
Ритмическая гимнастика.	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.		2
			2
			2
			2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №29.</b> Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	<b>Практическое занятие №30.</b> Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
	<b>Практическое занятие №31.</b> Комплекс упражнений с гантелями.	4	
<b>Практическое занятие №32.</b> Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2		
<b>Практическое занятие №33.</b> Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса.	2		
<b>Практическое занятие №34.</b> Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2		
<b>Практическое занятие №35.</b> Комплекс упражнений на растяжку.	2		
<b>Практическое занятие №36.</b> Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2		
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 9.1. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	1	
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		2
			2
			2

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

	<b>Практическое занятие №37.</b> Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4	
	<b>Практическое занятие №38.</b> Освоение техники бега на короткие дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №39.</b> Освоение техники бега на средние дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №40.</b> Освоение техники бега на длинные дистанции	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>177</b>	

## **2.3. Содержание профильной составляющей**

### **2.3.1. Для специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство**

Профильной составляющей для раздела 1. Легкая атлетика являются следующие дидактические единицы:

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

Профильной составляющей для раздела 2 Дыхательная гимнастика являются следующие дидактические единицы:

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Современные методики дыхательной гимнастики.

Профильной составляющей для раздела 3 Волейбол являются следующие дидактические единицы:

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.

Профильной составляющей для раздела 4 Баскетбол являются следующие дидактические единицы:

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.

Профильной составляющей для раздела 5 Гимнастика являются следующие дидактические единицы:

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

Профильной составляющей для раздела 6 Общая физическая подготовка являются следующие дидактические единицы:

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации учебной дисциплины в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование зала: комплект мебели, таблицы, скамейки, шведские стенки, гимнастические маты; баскетбольные кольца; волейбольная сетка.

Технические средства обучения: музыкальный центр. Спортивный инвентарь: гири, гриф, секундомер, скакалка, гантели металлические, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, насос, стол для настольного тенниса, комплект для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч, эспандер. Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

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

##### **Для студентов**

1. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студентов учеб. Заведений/Б.Р. Голощанов – 4-е изд., исп.- М. Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.
2. Физическая культура: учеб.пособие для студ. Сред.проф.Ф505 учеб.заведений/Н.В. Решетников,Ю.Л., Кислицын, Р.Л. Палский центр «Академия» 2014- 176 с.
3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учеб. заведений./С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др./: под ред. С.Н. Попова – 4.-е изд., стрер. – М.: издательский центр «Академия», 2013.- 416с.
- 4.Холодов Ж,К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 4-е изд.; стрер. -М: издательский центр «Академия»,2010.-144 с.
- 5.Упражнения без оборудования. – М: эксмо, 2012-224с.- У67(Книга – тренер)
- 6.Спортивные игры: учеб. для студентов/В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.: Подред. В.Д. Ковалека.- М: Просвещение, 1988. – 304 с.

##### **Для преподавателей**

1. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 93с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).
2. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 77с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).
3. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие/Э.И Сакун- М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2009.-208 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формируемые общие компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>умение 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).</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками.</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p>

<p>-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;</p>		<p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p>
<p>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>		<p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p>



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
	Введение	2	Работа с текстом Круглый стол	ОК 4 ОК 6
1.	Легкая атлетика	14	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК7
2.	Гимнастика	8	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
3.	Волейбол	18	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
4.	Общая физическая подготовка	10	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК7
5.	Баскетбол	16	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
6.	Атлетическая гимнастика	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК4
7.	Волейбол	14	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
8.	Общая физическая подготовка	18	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК5
9.	Легкая атлетика	12	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8