

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора Учреждения  
Т.А. Санниковой  
№187а «01» июня 2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

программ подготовки специалистов среднего звена  
«общеобразовательный цикл»

Самара 2017 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией ОД  
Протокол № 10 от «15» мая 2017 г.  
Председатель ПЦК  
Золотухина И.Д.  
(Ф.И.О.)

Автор:  
Сухова И.В.  
(ФИО)  
«12» мая 2017г.

Эксперт  
Темнова М.И.  
Визажист  
ООО салона красоты  
«Артист»

| Дата актуализации | Результат 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»; уточненными рекомендациями об уточнении рекомендаций 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) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.), протокол №3 от 25 мая 2017 г.

## 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: 43.02.04 Прикладная эстетика 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;

**•межпредметных 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.

| <b>Виды универсальных учебных действия</b>   | <b>Общие компетенции<br/>(в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>  |
|--|--|
| готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;<br>- 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 1.<br>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.<br>ОК 4.<br>Осуществлять поиск, анализ и оценка информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.<br>ОК 5.<br>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования в профессиональной деятельности. |
| потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  | ОК 3.<br>Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в  |

|   |   |
|---|---|
| <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>  | <p>нестандартных ситуациях.<br/>ОК 2.<br/>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br/>ОК 8.<br/>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</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.<br/>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br/>ОК 8.<br/>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>   |
| <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>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.<br/>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного ОК<br/>ОК 5.<br/>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования в профессиональной деятельности.<br/>ОК 7.<br/>Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнений заданий<br/>ОК 6.<br/>Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> |
| <p>умение оказывать первую помощь при</p>   | <p>ОК 2.</p>  |



|  |   |
|--|---|
| <p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>  | <p>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6.<br/>Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8.<br/>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</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 различных источников</p> | <p>ОК 9.<br/>Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8.<br/>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>  |

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

| <p>Общие компетенции<br/>(в соответствии с ФГОС СПО по специальности)</p>   |
|---|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,</p> |

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:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося -59 часов.

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

## **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>176</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>             | <b>118</b>         |
| в том числе:  |                    |
| практических занятий  | 114                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                  | <b>58</b>          |
| в том числе:  |                    |
| подготовка рефератов, докладов, кроссвордов                         | 48                 |
| 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: 43.02.04 Прикладная эстетика.

**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)<br>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>Содержание учебного материала</b>  | 14          |                  |

|   |   |  |           |   |
|---|---|--|-----------|---|
| <b>Тема 1.1.<br/>Кроссовая подготовка.</b>  |   | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья  |           |   |
|   |   | 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 |
|   |   |  |           | 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<br/>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.<br>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>  |  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа №8:</b> Современное состояние физической культуры и спорта.   | 2  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа №9:</b> Физическая культура и личность профессионала.   | 2  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа №10:</b> Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. | 2  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа №11:</b> Сохранении творческой активности и долголетия.   | 2  |           |   |

| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>  |   | <b>36</b>  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>Тема 3.1.<br/>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 |
|   | <b>Практическое занятие №7.</b> Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам. |  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие №8.</b> Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.  |  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие №9.</b> Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.              |  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие №10.</b> Освоение техники перемещения по площадке.                  |  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие №11.</b> Учебная игра.  |  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие №12.</b> Учебная игра, судейство.                                   |  | 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<br>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>   |   |           |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №21:</b> Активный отдых.  | 2         |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №22:</b> Вводная и производственная гимнастика.   | 2         |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №23:</b> Гигиенические средства оздоровления.   | 2         |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №24:</b> Материнство и здоровье.  | 2         |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №25:</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  | 2         |   |  |
| Тема 4.2<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2         | 1 |  |
|  | 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> |   |  |
| Тема 5.1<br>Спортивные игры.   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |   |  |
|  | 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,   |           | 2 |  |
|  |   |           | 2 |  |
|  |   | 2         |   |  |

|                                      |  |  |           |   |
|--------------------------------------|--|--|-----------|---|
|                                      |  | накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  |           | 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><br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  | 2         |   |
|                                      |  | <b>Самостоятельная работа №27:</b><br>Психологическая 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<br>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 |
|                                      |  |  |           | 2 |
|                                      |  | <b>Практическое занятие №23.</b> Метод круговой тренировки.  | 6         |   |
| <b>Раздел 7. Волейбол.</b>           |  |  | <b>14</b> |   |
| Тема 7.1.<br>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 во |           | 2 |
|                                      |  |  |           | 2 |
|                                      |  |  |           | 2 |
|                                      |  |  |           | 2 |
|                                      |  |  |           | 2 |
|                                      |  | 2  |           |   |



|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
|   |  | лейбола. Игра по правилам.  |           | 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         |   |
|   |  |   | 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> |   |
|   |  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |   |
| Тема 9.1.                                     |  | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья   | 1         |   |

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

|                                 |  |   |   |
|---------------------------------|--|---|---|
| <b>Кроссовая подготовка.</b>    | 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 |
|                                 |  |   | 2 |
|                                 | <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 43.02.04 Прикладная эстетика**

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. 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
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. 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.
5. 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., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2013.- 416с.
- 6.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.
- 7.Упражнения без оборудования. – М: эксмо, 2012-224с.- У67(Книга – тренер)
- 8.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. 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.)
2. 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).
3. 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).
4. 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.

#### **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.

| <p><b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>   | <p><b>Формируемые общие компетенции</b></p>  |
|--|--|
| <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>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>-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>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p> | <p>ОК 1.<br/>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 4.<br/>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации необходимой для постановки решений профессиональных задач, профессионального и личностного развития..</p> <p>ОК 5.<br/>Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 3.<br/>Решать проблемы , оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 2.<br/>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества.</p> <p>ОК 8.<br/>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9.<br/>Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности..</p> <p>ОК 7.<br/>Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 6.<br/>Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

| № | Тема учебного занятия | Кол-во | Активные и | Код |
|---|-----------------------|--------|------------|-----|
|---|-----------------------|--------|------------|-----|

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

| <b>п/п</b> |                             | <b>часов</b> | <b>интерактивные формы и методы обучения</b>              | <b>формируемых компетенций (ОК)</b>  |
|------------|-----------------------------|--------------|---|--------------------------------------|
|            | Введение                    | 2            | Работа с текстом<br>Круглый стол                          | ОК 1<br>ОК 5<br>ОК 8<br>ОК 4         |
| 1.         | Легкая атлетика             | 14           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8         |
| 2.         | Гимнастика                  | 8            | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8<br>ОК 9 |
| 3.         | Волейбол                    | 18           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8         |
| 4.         | Общая физическая подготовка | 10           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8         |
| 5.         | Баскетбол                   | 16           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8<br>ОК 7 |
| 6.         | Атлетическая гимнастика     | 6            | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8         |
| 7.         | Волейбол                    | 14           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8<br>ОК 7 |
| 8.         | Общая физическая подготовка | 18           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8<br>ОК 9 |
| 9.         | Легкая атлетика             | 12           | Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8         |