

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ СГКСТД
Т.А. Санниковой
№ 187 а от «01» 06. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
«общеобразовательный цикл»

Самара 2017 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией ОД

Протокол № 10 от «16» 05. 2017г.

Председатель ПЦК Золотухина И.Д.
(Ф.И.О.)

Автор: Сухова И.В.
(Ф.И.О.)

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № _____ от « _____ » _____ 20__ г

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...	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	24

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 ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, технического 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 действий	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 и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые

<p>как составляющей доминанты здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры 	<p>методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые</p>

оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- 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	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося -58 часов.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практических занятий	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
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 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

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		Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		16	
Введение	Содержание учебного материала	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
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Самостоятельная работа №1: Знание современного состояния ФК и С.	2	
	Самостоятельная работа №2: Умение обосновывать значение ФК для формирования личности.	2	
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний.	2	
Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2		
Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	2		
Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКи С.	2		
Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении	2		

Раздел 1. Легкая атлетика		14		
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	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
	Практическое занятие №1. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4		
	Практическое занятие №2. Освоение техники бега на короткие дистанции.	2		
Практическое занятие №3. Освоение техники бега на средние дистанции.	2			
Практическое занятие №4. Освоение техники бега на длинные дистанции.	4			
Практическое занятие №5. Освоение техники прыжка в длину с места.	2			
Раздел 2. Гимнастика.		16		
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала			
	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
Практическое занятие №6. Дыхательная гимнастика.	8			
Самостоятельная работа обучающихся.				

	<p>Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Самостоятельная работа №9: Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>Самостоятельная работа №10: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа №11: Сохранении творческой активности и долголетия.</p>	2		
		2		
		2		
		2		
Раздел 3. Волейбол.		36		
Тема 3.1. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	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 последующимпадением 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	
		Практическое занятие №7. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	4	
		Практическое занятие №8. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	4	
		Практическое занятие №9. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2	
		Практическое занятие №10. Освоение техники перемещения по площадке.	2	
		Практическое занятие №11. Учебная игра.	4	
	Практическое занятие №12. Учебная игра, судейство.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся.			

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

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

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	<p>Самостоятельная работа №21: Активный отдых.</p> <p>Самостоятельная работа №22: Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Самостоятельная работа №23: Гигиенические средства оздоровления.</p> <p>Самостоятельная работа №24: Материнство и здоровье.</p> <p>Самостоятельная работа №25: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	
		2	
		2	
		2	
		2	
Тема 4.2	Содержание учебного материала	2	1
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		
Раздел 5. Баскетбол.		22	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
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
	Практическое занятие №17. Освоение техники введения и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №18. Освоение техники бросков мяча.	2	
Практическое занятие №19. Освоение техники перемещения по площадке.	2		
Практическое занятие №20. Освоение техники комбинационных действий.	4		
Практическое занятие №21. Учебная игра.	2		
Практическое занятие №22. Учебная игра. Судейство	2		

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

Раздел 8. Общая физическая подготовка.		18	
Тема 8.1	Содержание учебного материала		
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
	Практическое занятие №29. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	Практическое занятие №30. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
	Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гантелями.	4	
Практическое занятие №32. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2		
Практическое занятие №33. Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса.	2		
Практическое занятие №34. Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2		
Практическое занятие №35. Комплекс упражнений на растяжку.	2		
Практическое занятие №36. Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2		
Раздел 9. Легкая атлетика		12	
Тема 9.1.	Содержание учебного материала		
Кроссовая подготовка.	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

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

Изменение № _____ « _____ » _____ 20__ г.

	Практическое занятие №37. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4	
	Практическое занятие №38. Освоение техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие №39. Освоение техники бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие №40. Освоение техники бега на длинные дистанции	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	176	

2.3. Содержание профильной составляющей

2.3.1. Для специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

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., стер. – 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.; -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.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии</p> <p>Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.</p>

<p>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 7.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Оценка выполненной самостоятельной работы</p> <p>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 ОК8
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 ОК8
5.	Баскетбол	16	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
6.	Атлетическая гимнастика	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
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 ОК8
9.	Легкая атлетика	12	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8