

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 6 от «03» июня 2020 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Е.С.Назарова  
«03» июня 2020 г.

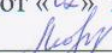


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

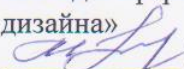
**ОУД.05 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
социально-экономического профиля  
по профессии  
**43.01.02 Парикмахер**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
естественно-математического профиля и  
физической культуры  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол №10 от «02» июня 2020 г.  
Председатель  М.П.Кузьмина

**СОГЛАСОВАНО**

Замведующий УМО  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
 М.В.Климова  
«02» июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной 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 образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №3 от «21»июля2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» **43.01.02 Парикмахер**. С уточнениями 2017 г (ФГАУ «ФИРО» протокол №3 от 25 мая 2017).

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Разработчики:**

Короткая Татьяна Николаевна - преподаватель физической культуры высшей категории,

Чернова Ольга Викторовна - преподаватель физической культуры высшей категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательной организации среднего профессионального образования – ГБПОУ «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной 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»июля2015 г.Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

При получении профессии СПО социально-экономического профиля физическая культура изучается в объеме 257 часов.

При составлении разделов программы учтены климатические условиями, а также календарь соревнований. Новизна программы в введении новых разделов: ритмическая и атлетическая, дыхательная гимнастика.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий с включением учебно-методических тем.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Время, отведенное на уроке для изучения учебно-методического материала, отводится также для консультаций обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью, анализируются комплексы самостоятельно составленных упражнений.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая, дыхательная гимнастика.). При составлении разделов программы учтены условия их выполнения, а именно учебно-спортивная база ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих социально-экономического профиля.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

«Физическая культура» изучается как базовая учебная общеобразовательная дисциплина. Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура» в колледже является:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Ориентирована на физическую подготовку, необходимую в данных профессиях:

- 1) **пополнение и усовершенствование** индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- 2) **развитие** профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- 3) **повышение** степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

**Требования к результатам обучения:** в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- ❖ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ❖ основы здорового образа жизни;
- ❖ основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;



- ❖ сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитии личности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- ❖ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ❖ самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия;
- ❖ осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой;
- ❖ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, в том числе и их готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ❖ применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта.

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

При получении профессии СПО социально-экономического профиля физическая культура изучается в объеме 257 часов.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 171 час;

самостоятельной работы обучающегося - 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>257</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>163</i>
в том числе:	
зачеты	<i>6</i>
дифференцированные зачеты	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>86</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	<i>86</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>1 курс</b>		
	<i>Физическая культура</i>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	
	<b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.</b>		
	1. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	<b>Практические занятия:</b>	24	2
	1 Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, гранаты, эстафеты.		
	2 Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, гранаты на дальность		
	3 Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
	4 Выполнение прикладных упражнений: - кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; - преодоление полос препятствий		
5 Сдача контрольных нормативов			
<b>Самостоятельная работа:</b>	12	2	

	<p>1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика.</p> <p>4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>			
	<p><b>Знать/понимать</b></p> <p>- правила безопасного поведения на занятиях физической культурой;</p> <p>- правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первую помощь пострадавшему при травме.</p>	<p><b>уметь</b></p> <p>-выполнять подготовительные, специальные беговые упражнения;</p> <p>- составлять комплексы упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике.</p>		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>22</b>	
	<b>Физические качества человека.</b>		2	
	<p>1. Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.</p> <p>2. Методика оценки развития физических качеств.</p> <p>3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>			
	<b>Практические занятия:</b>		22	
	1	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		2
	2	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
	4	Ручной мяч (гандбол) – стойки, передвижения, передачи мяча, броски, игра по упрощенным правилам.		

	5	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		11	3
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми (в избранном виде). 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры			
	<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>		
	- методы и способы развития физических качеств.	- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч; - выполнять контрольные нормативы по спортивным играм.		
<b>Раздел 3. Гимнастика (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		16	
	<b>Методика составления комплексов физических упражнений.</b>			2
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности. 2. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся. 3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	<b>Практические занятия:</b>		16	
	1	Отработка строевых команд и приемов. Развитие двигательных качеств. Приемы страховки и само страховки.		2
2	Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин., кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на руках у стены (махом -одной, толчком -другой).			
3	Висы и упоры, развитие координационных способностей. Выполнение			

	прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.		
4	Сдача контрольных нормативов		
<b>Самостоятельная работа:</b>		8	3
1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях гимнастикой. 2. Составление комплексов физкультпауз, физкультминуток и производственной гимнастики (соответственно профессии). 3. Подготовка сообщений по темам раздела Гимнастика. 4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.			
<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
- методику составления простейших комплексов физических упражнений.		-выполнять комплексы упражнений для разминки при занятиях гимнастикой; - выполнять акробатические связки; - выполнять контрольные нормативы по гимнастике.	
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.</b> 1. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега. 2. Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС. Дневник самоконтроля.		2
<b>Практические занятия:</b>		6	

	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, работа на тренажерах.		2
	2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине.		
	3	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).		
	4	Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса.		
	5	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки.		
	6	Сдача контрольных нормативов		
<b>Самостоятельная работа:</b>			3	3
1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гимнастикой. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Атлетическая гимнастика 4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				
<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>		
- методику самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.		- составлять и выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики, упражнений в системе прикладно-ориентированной физической подготовки; - выполнять контрольные нормативы.		
<b>Тема 4.2.</b>				
<b>Ритмическа</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>6</b>

<b>я гимнастика</b>	1. Влияние вредных привычек на физическое и психическое состояние человека. 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Разучивание и совершенствование стилизованных комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.		2
	2	Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса).		
	3	Разучивание и совершенствование танцевальных движений из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных бальных танцев (ча-ча-ча, рок-н-ролл, танго).		
	4	Выполнение упражнений художественной гимнастики: - с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), - со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), - с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)		
	5	Разучивание и совершенствование композиций из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).		
6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.			



	7	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		3	3
	1. Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики. 2. Составление комплексов упражнений аэробного характера. 3. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 4. Подготовка сообщений по темам раздела Ритмическая гимнастика			
	<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>		
	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, упражнений аэробного характера; - выполнять контрольные нормативы.		
<b>Тема 4.3 Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Дыхательная гимнастика.		2
	2	Дыхательная гимнастика Бутейко		
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		1	3
	1. Составление комплекса дыхательных упражнений. 2. Составление комплекса производственной дыхательной гимнастики (соответственно профессии). 3. Подготовка сообщений по темам раздела.			
<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>			

	- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- выполнять комплексы упражнений дыхательной гимнастики(соответственно профессии).		
<b>ИТОГО</b>			<b>78</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>39</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
	<b>2 курс</b>			
	<i><b>Физическая культура</b></i>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> 1. Цели и задачи ППФП, прикладные психофизиологические функции и специальные знания, прикладные виды спорта. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека. 4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).			
	<b>Практические занятия:</b>		26	
	1	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты,		

		прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	3	Сдача контрольных нормативов		
		<b>Самостоятельная работа:</b>	13	3
		1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.		
		<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>	
		- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- выполнять подготовительные, специальные беговые упражнения; - составлять комплексы упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой, - выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике.	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	
		1. Роль занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
		<b>Практические занятия:</b>	26	
	1	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
2	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые			

		технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	4	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13	3
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми (в избранном виде).			
	2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.			
	<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
	- о роли профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч; - выполнять контрольные нормативы по спортивным играм.	
<b>Раздел 3. Гимнастика (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	
	1. Оздоровительные системы физического воспитания, средства и формы активного восстановления и повышения работоспособности человека.			
	2. Способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.			
	<b>Практические занятия:</b>		26	
	1	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднимание туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине.		
2	Сдача контрольных нормативов			

	<b>Самостоятельная работа:</b>		13	3
	1. Планировать и самостоятельно выполнять план тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей.			
	<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>		
	- способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.	-выполнять гимнастические, акробатические упражнения; - выполнять контрольные нормативы по гимнастике.		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>15</b>	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Основные признаки утомления. 3. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.			
	<b>Практические занятия:</b>		15	
	1	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
	2	Упражнения из тем: атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика.		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		8	
1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гимнастикой. 2. Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики. 3. Составление комплекса производственной дыхательной гимнастики (соответственно профессии).			3	

	<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>		
	-методику составления комплексов физических упражнений.	- выполнять упражнения для развития основных групп мышц; - выполнять комплексы упражнений атлетической, ритмической, дыхательной гимнастики.		
<b>ИТОГО</b>			<b>93</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>47</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>			<b>257</b>	
<b>Практические занятия</b>			<b>171</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>86</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.** Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10) с внесенными изменениями от 24 ноября 2015г. №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10».

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по **гимнастике**:

- стенка гимнастическая, перекладина, канат для лазания с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, стойка для штанги, штанги тренировочные, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая , обруч гимнастический

**Легкая атлетика:**

- эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре

**Спортивные игры:**

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное

**Оборудование спортивного стадиона (площадки):**

- беговые дорожки  
- ворота для мини-футбола  
- сетка для ворот мини-футбола  
- мячи футбольные

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

### *Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала*

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единица измерения	Количество
1	Коврики гимнастические	Шт.	2
2	Скамейки гимнастические	Шт.	2
3	Стенки гимнастические	пролет	2
4	Гантели от 1-5 кг.	комплект	6
5	Скакалки	Шт.	10
6	Резиновый амортизатор	Шт.	2
7	Секундомер	Шт.	1
8	Аптечка	Шт.	1

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

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

##### ***Основные источники:***

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

##### ***Дополнительная литература:***

2. В.И.Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

##### ***Интернет ресурсы:***

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);  
[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Уметь:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями;</li><li>- проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику;</li><li>- выполнять тесты физической подготовленности;</li><li>- осуществлять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.</li></ul>	Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.
<b><i>Знать/понимать:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- требования безопасности на занятиях по спортивным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике и др.;</li><li>- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li><li>- индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</li></ul>	Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (1 курс)**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м.,с	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		Бег 60м., с	16	8,2	8,9	9,6	9,0	9,6	10,0
		Бег 100м.,с	16	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м., с		7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	8,7,-9,3	9,7
		Метание гранаты	16	32	26	22	18	13	11
		Метание мяча 150гр.		45	40	31	30	28	18
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	235	220	190	210	175	160
		Прыжки на скакалке за 1 мин.	16	120	105	90	130	115	100
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	15	9-12	5	20	12-14	7
5.	Выносливость	Бег 6 мин.	16	1500	1300	1100	1300	1050	900
6.	Силовые	Вис на согнутых руках	16	55	50	40	20	16	12
		Приседания на одной ноге	16	13	10	7	12	9	6
		Отжимания	16	37	31	25	20	14	8
		Пресс за 1 мин.	16	55	45	38	48	35	28
		Подтягивания	16	11	8-9	4	18	13-15	6
7.	Баскетбол	Передача в стену (1 мин. 4 м), (30с. 2 м.)	16	50	42	35	28	25	22
		Штрафной бросок (12)	16	10	7	4	9	6	3
8.	Волейбол	Верхняя передача над собой	16	12	9	6	12	9	6
		Нижняя передача над собой	16	12	9	6	12	9	6
		Верхняя прямая подача(10)	16	10	7	4	9	6	3
9.	Футбол	Удар с 16м.	16	9	6	3	6	3	2
10.	Ручной мяч	Броски на точность (12) с 9 м.	16	8	6	4	6	3	2



