**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в переделах освоения образовательных программ СПО, с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа разработана с учётом примерной программы общеобразовательной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», 2015г.

Программа разработана в соответствии с Положением об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» (П – 97-18) по профессии СПО 43.01.02 «Парикмахер»

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П.Аносова.

Разработчик:

Лымарь В.Н., преподаватель

СОГЛАСОВАНО:

Зав. отделением ПКРС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Т.П. Тимкина

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 18 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 20 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1  Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* предназначена для организации занятий физической культурой в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.02 «Парикмахер», в том числе, и для обучения студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ.

Программа учебной дисциплины может быть использованадругими учебными заведениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования

**1.2 Место дисциплины в учебном плане:**

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

**1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины *Физическая культура* направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала,

востребованного на современном рынке труда;

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* ***личностных*:**
  + готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
  + сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и

обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

* + потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  + приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  + формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

* + готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность к построению индивидуальной образовательной траектории

самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

* + способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  + формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников

деятельности, эффективно разрешать конфликты;

* + принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
  + умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  + патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  + готовность к служению Отечеству, его защите;
* ***метапредметных*:**
  + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис- пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  + готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  + формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  + умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* ***предметных:***
  + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  + владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  + владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  + владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  + владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

максимальная учебная нагрузка студентов 230 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 171 час;

- самостоятельная работа студентов 59 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 230 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 171 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 59 |
| Виды самостоятельной работы: занятия в секциях и кружках |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 10 |
| Раздел 2. Гимнастика | 6 |
| Тема 2.1. Художественная гимнастика  Тема 2.2.\*\*\* Вольная борьба | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры  Тема 3.1. Баскетбол | 10 |
| Тема 3.2. Волейбол | 10 |
| Тема 3.3 Настольный теннис | 4 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | 4 |
| Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ | 12 |
| Итоговая аттестация в форме **зачета, дифференцированного зачета** | |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий) | Объем часов | Уровень освоения |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1.**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала:** |  |  | 2 |
| Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. |
| **Практические занятия:** | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | **64** |  |
| Самоконтроль занимающихся. Техника безопасности.  Техника бега на короткие дистанции.  Техника бега на средние дистанции.  Техника бега на длинные дистанции.  Кросс по пересеченной местности.  Техника челночного бега  Техника эстафетного бега  Прыжки в высоту «перешагивание».  Техника прыжка в длину «согнув ноги».  Техника метания на дальность, в цель. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 10 |
| Занятия в кружках и секциях.  Дневник самоконтроля.  Комплекс ОРУ.  Комплекса физкультминутки.  Комплекс УГГ. |
| **Раздел 2.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала:** |  |  | 2 |
| Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. |
| **Практические занятия:** | Освоение техники обще-развивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | **18** |  |
| Опорный прыжок «ноги врозь».  Опорный прыжок «согнув ноги».  Акробатические упражнения.  Строевые упражнения. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 6 |
| Занятия в кружках и секциях.  Прыжки через препятствия. Прыжковые упражнения. Акробатические упражнения. |
| **Тема 2.1.**  **Художественная гимнастика** | **Содержание учебного материала:** |  |  | 2 |
| Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.  Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. |
| **Практические занятия** | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий | **16** |  |
| Акробатика: комбинация 8-12 элементов.  Гимнастическая скамейка – комбинация.  Вольные упражнения с обручем.  Вольные упражнения с мячом.  Вольные упражнения без предмета. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 3 |
| Занятия в кружках и секциях.  Упражнения с обручем  Вольные упражнения без предмета. |
| **Тема 2.2.\*\*\***  **Вольная борьба** | **Содержание учебного материала** |  |  | 2 |
| Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). |
| **Практические занятия** | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.  Вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).  Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. | \*\*\* |  |
| Борьба в партере.  Переворот ключом и захватом предплечья.  Переворот «забеганием», «вертушка».  Борьба в стойке.  Бросок через спину. |
| Самостоятельная работа обучающихся |  | \*\*\* |
| Занятия в кружках и секциях.  Выполнение упражнений на перекладине - подтягивание. Отжимание. Пресс. Выполнение упражнений на брусьях – «отжимание». |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | Содержание учебного материала | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |  | 2 |
| Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны'х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. |
| **Тема 3.1.**  **Баскетбол** | **Практические занятия** | 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. | **18** |  |
| Баскетбол: ловля, передача мяча.  Техника передвижения игрока.  Техника ведения мяча.  Тактика защиты, нападения.  Техника броска мяча в кольцо. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 10 |
| Занятия в кружках и секциях.  Владение мячом.  Техника передвижения игрока. Упражнения без мяча.  Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации  Техника ловли и передачи мяча.  Техника ведения мяча.  Техника броска.  Упражнения для изучения и закрепления броска в движении. |
| **Тема 3.2.**  **Волейбол** | **Практические занятия** | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **20** |  |
| Техника перемещения в волейболе  Техника передач.  Техника приема мяча.  Техника блока.  Техника нападения.  Техника защиты.  Учебная игра.  Правила игры. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 10 |
| Занятия в кружках и секциях.  Стойка волейболиста  Передвижения волейболиста  Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизуНижняя прямая подача мяча Верхняя подача мяча Нападающие ударыБлокирование |
| **Тема 3.3.**  **Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** |  |  | 2 |
| Развитие мышц кисти и пальцев, ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств, моторики, глазомера, мышц нижнего пояса, правила и организация соревнований. |
| **Практические занятия** | Исходное положение (стойки), перемещения, нападающий удар: откидной слева, накатной справа.  Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам настольного тенниса. Игра по правилам. | **10** |  |
| Настольный теннис: хваты.  Удары: откидной слева, накатной справа.  Передвижения в ближней и средней зонах.  Учебная игра: одиночный разряд.  Учебная игра: парный разряд. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 4 |
| Занятия в кружках и секциях.  Набивание мяча.  Имитация ударов.  Передвижения с набиванием.  Имитация подачи.  Организация соревнований. |
| **Раздел 4.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |  | 2 |
| Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |
| **Практические занятия** | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода  с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. | **20** |  |
| Лыжная подготовка: повороты на месте.  Лыжные хода.  Применение лыжных ходов: одновременные.  Попеременные, одношажные, «коньковый».  Разучивание «конькового хода»  Подъем: «лесенкой», «елочкой», «коньковым».  Спуски: торможение «плугом», «полуплугом».  Переход с одного хода на другой  Преодоление препятствий.  Сдача контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 4 |
| Занятия в кружках и секциях.  Техника передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом.  Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.  Техника передвижения одновременно одношажным ходом.  Техника передвижения одновременно двухшажным ходом.  Техника передвижения коньковым ходом.  Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой.  Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке.  Торможения при спусках на лыжах с гор  Повороты на месте. |
| **Раздел 5.** Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. | Дневник самоконтроля (антропометрические, физические параметры) |  |
| Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. | Составить и продемонстрировать комплексы утренней и производственной гимнастики. |  |
| Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. | Демонстрация релаксационных упражнений, техники беговых, прыжковыхдвижений, ходьбы на лыжах, в плавании. |  |
| Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. | Составить и продемонстрировать комплексы физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики. |  |
| Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. | Выполнить приемы массажа и самомассажа. |  |
| Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. | Продемонстрировать технику спортивных игр по одному из избранных видов. |  |
| Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка). | Ходьба на лыжах, бег без учета времени на длинные расстояния, терренкур. |  |
| Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. | Демонстрация правильного дыхания при выполнении физических упражнений». |  |
| Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. | Дневник самоконтроля. Демонстрация комплекса ОРУ. |  |
| Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. | Дневник самоконтроля. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 12 | 2 |
| 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.  3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.  4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.  5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).  6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.  7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.  8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).  9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.  10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.  11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.  12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. | Физические упражнения в аэробном режиме. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Оздоровительное плавание или катание на лыжах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.  Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений. |  |  |
| **Зачет** | |  | **3** |  |
| **Дифференцированный зачет** | |  | **2** |  |
| **Всего:** | |  | **230** |  |

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 программы дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

**Спортивный зал:**

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, гимнастический козел), тренажер для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, велоходы, утяжеленные обручи.

**Открытый стадион широкого профиля:**

* турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты (500, 700 гр).
* Технические средства обучения: компьютер.

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

***Основные источники:***

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

***Дополнительные источники:***

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

2. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с.

3. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Б.И.Мишин, О.А.Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. – 180 с.

4. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской федерации. Москва, 2015. – 74 с.

5. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

6. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

7. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – Москва, 2014. – 86 с.

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО,2017.-288 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.](http://www/)minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.](http://www/)edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.](http://www/)olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.](http://www/)goup32441.narod.ru (сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. http//www.flgr.ru**/** Федерация лыжных гонок России

6. [http://rules.walk.ru/Basket. Voley html](http://rules.walk.ru/Basket.html) Сайт посвящённый правилам различных игр.

7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>: Правила игры́ в футбо́л.

8.http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\_атлетика

Информационные образовательные ресурсы для обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: АСУ «Проколледж».

# 4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения\*** |
| * умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | Зачет.  Дифференцированный зачет.  КОСы\* |
| * владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Зачет.  Дифференцированный зачет. |
| * владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Зачет.  Дифференцированный зачет. |
| * владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Зачет.  Дифференцированный зачет. |
| * 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). | Соревнования базовых видов спорта, сдача нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

\* для студентов-инвалидов или студентов с ОВЗ

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения студентов-инвалидов или студентов с ОВЗ** | |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. | Дневник самоконтроля (антропометрические, физические параметры) |
| Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. | Составить и продемонстрировать комплексы утренней и производственной гимнастики. |
| Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. | Демонстрация релаксационных упражнений, техники беговых, прыжковыхдвижений, ходьбы на лыжах, в плавании. |
| Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. | Составить и продемонстрировать комплексы физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики. |
| Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. | Выполнить приемы массажа и самомассажа |
| Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. | Продемонстрировать технику спортивных игр по одному из избранных видов. |
| Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка). | Ходьба на лыжах, бег без учета времени на длинные расстояния, терренкур. |
| Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. | Демонстрация правильного дыхания при выполнении физических упражнений». |
| Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. | Дневник самоконтроля. Демонстрация комплекса ОРУ. |
| Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. | Дневник самоконтроля. |
| **Уметь выполнять упражнения:**   * сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см) | без норматива |
| * подтягивание на перекладине (юноши) | без норматива |
| * поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки) | без норматива |
| * прыжки в длину с места | без норматива |
| * бег 100 м | без учета времени |
| * бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км | без учета времени |
| * тест Купера — 12-минутное передвижение |  |
| * плавание — 50 м | без учета времени |
| * бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км. | без учета времени |