

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

Рассмотрено на заседании  
цикловой методической комиссии  
«18» июня 2017 г.  
протокол № 1  
председатель ЦМК

Сеструков В.А.



Утверждаю

директор ГБПОУ ТКТиС

О.М.Бойков

2017 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Тверь  
2017г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **43.02.03 Стилистика и искусство визажа**, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ 07.05.2014 №467

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской колледж транспорта и сервиса»

Разработчики:

\_\_\_\_ Щеглова Наталья Евгеньевна, педагог \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Приложение

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.02 «Парикмахерское искусство»**.

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	152
контрольные работы	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

## 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>2</b>	
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		1
	<b><u>Лекционное занятие:</u></b>		
	Роль физической культуры в социальном и физическом развитии человека.	2	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>12</b>	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: определение параметров функционального состояния организма обучающихся: артериального		

	<p>давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); уровнем физической подготовленности и методика его проведения: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>6</b>	
	1.1.1. Инструктаж по технике безопасности. Приемы страховки, само страховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2	2
	1.1.2. Определение параметров функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания, частоты сердечных сокращений.	2	2
	1.1.3. Определение уровня физической подготовленности человека.	2	2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>6</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>24</b>	2-3
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		

	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>12</b>	
	1.2.1. Составление и разучивание индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	2
	1.2.2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	2	2-3
	1.2.3. Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.	2	
	1.2.4. Методика составления распорядка дня с учетом нормы недельного объема двигательной активности человека.	2	2
	1.2.5. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	2-3
	<b><u>Контрольная работа:</u></b>		
	1.2.1. Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование).	2	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>12</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2-3
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>96</b>	
	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками; методика самоконтроля.</p> <p>Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и</p>		

	<p>наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p>Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p> <p>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>48</b>	
	1.3.1. Ходьба, виды ходьбы. Ходьба по пересеченной местности, на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	2	2
	1.3.2. Бег, виды бега. Методика бега на короткие и средние дистанции.	1	2
	<b><u>Контрольная работа:</u></b>		
	1.3.1. Выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.;	1	3
	<b><u>Практические занятия:</u></b>		
	1.3.3. Специальные беговые упражнения.	1	2

<b><u>Контрольная работа:</u></b>		
1.3.2. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 м;	1	3
<b><u>Практические занятия:</u></b>		
1.3.4. Изучение различных программ бега. Эстафета. Бег с прыжками через препятствия.	2	2
<b><u>Лекционное занятие:</u></b>		
Лыжная подготовка В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.	2	2
<b><u>Практические занятия:</u></b>		
1.3.5. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы..	2	2
1.3.6. Полуконьковый и коньковый ход.	2	2
1.3.7. Передвижение по пересечённой местности.	2	2
1.3.8. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2
1.3.9. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	2
1.3.10. Посадка. Техника падений.	2	2
1.3.11. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	2
1.3.12. Пробегание дистанции до 500 метров.	2	2
1.3.13. Кроссовая подготовка. Техника и тактика бега по дистанции	2	3
1.3.14. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2
1.3.15. Совершенствование строевых приемов построений в шеренгу, в колонну, круг. Совершенствование выполнений поворотов, перестроений.	2	2
1.3.16. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении	2	2

	1.3.17. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц рук, туловища, мышц ног. Упражнения сидя и лежа.	2	2
	1.3.18. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом.	2	2
	1.3.19. Упражнения атлетической гимнастики.	2	2-3
	1.3.20. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, руках, мост, полушпагат). Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	2
	1.3.21. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2
	1.3.22. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	2-3
	<b><u>Контрольная работа:</u></b>	2	
			3
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	48	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	<b><u>Содержание учебного материала</u></b>	24	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	12	
	1.4.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	2	2-3
	1.4.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений	2	2-3

	производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).		
	1.4.3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	2-3
	1.4.4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	2-3
	1.4.5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.	2	2-3
	<b><u>Контрольная работа:</u></b>		
	1.4.1. Составление комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда (с указанием – на что направлены данные упражнения). Проведение фрагментов занятий.	2	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	12	
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
Тема 2.1. Социально-	<b>Содержание учебного материала</b>	24	

<p>биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p><b><u>Практические занятия:</u></b></p>	<p>12</p>	
	<p>2.1.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>

	2.1.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	2-3
	2.1.3. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	2	2
	2.1.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	2-3
	2.1.5. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	2	2-3
	2.1.6. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2	2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>12</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>44</b>	
	<p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.</p> <p>Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Виды силовых способностей и их развитие. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Прыжки в длину</p>		

	<p>с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Подвижные игры со скоростной направленностью. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Бег 1000 м. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Передвижения по ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>		
--	--	--	--

	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>22</b>	
	2.2.1. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	2
	2.2.2. Развитие быстроты. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2	2
	2.2.3. Развитие выносливости. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости.	2	2
	2.2.4. Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	2
	2.2.5. Методы развития координационных способностей. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	2
	2.2.6. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс.	2	2
	2.2.7. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки: тактики нападения, тактики защиты.	2	2-3
	2.2.8. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки: тактики нападения, тактики защиты.	2	2-3
	2.2.9. Настольный теннис. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки.	2	2-3
	2.2.10. Бадминтон. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки.	2	2-3
	<b><u>Контрольная работа</u></b>		
	2.2.1. Контроль качества теоретических знаний темам 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни и 2.2. Способы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	2	3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>22</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.3. Совершенствование	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>20</b>	

профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>10</b>	2-3
	2.3.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	2-3
	2.3.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	2-3
	2.3.3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	2-3
	2.3.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и спортивного оборудования.	2	2-3
	2.3.5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	2	2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>10</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья,</b>			

<b>достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>16</b>	
	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</p>		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>8</b>	

	3.1.1. Физические упражнения в аэробном режиме с профессиональной направленностью.	2	2
	3.1.2. Управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, методика гидропроцедур. Основы массажа.	2	2
	3.1.3. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.	2	2-3
	3.1.4. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.	2	2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>8</b>	2-3
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>36</b>	
	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся.</p> <p>Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая подготовка туристов. Методика организации похода: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе.</p>		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>18</b>	

	3.2.1. Методика составление комплекса разминки (на все группы мышц). Проведение обучающимися разминки.	2	2-3
	3.2.2. Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике.	2	2
	3.2.3. Соревнование по легкой атлетике. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
	3.2.4. Учебно-тренировочное занятие по волейболу.	2	2
	3.2.5. Соревнование по волейболу. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
	3.2.6. Учебно-тренировочное занятие по баскетболу.	2	2
	3.2.7. Соревнование по баскетболу. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
	3.2.8. Неолимпийский вид спорта – дартс. Техника броска в дартсе. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры.	2	2
	3.2.9. Физическая подготовка туристов. Методика организации походов.	2	2
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>18</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>20</b>	
	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>10</b>	
	3.3.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	2	2-3
	3.3.2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.	2	2-3
	3.3.3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2	2-3
	3.3.4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности	2	2-3

	двигательного и зрительного анализаторов; координации двигательных действий кистей и пальцев рук.		
	3.3.5. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол.	2	2-3
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>10</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях	<b><u>Содержание учебного материала:</u></b>	<b>16</b>	
	Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.		
	<b><u>Практические занятия:</u></b>	<b>8</b>	
	3.4.1. Бег на короткие дистанции: старт и ускорение. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий.	2	3
	3.4.2. Упражнения на тренажерах. Аэробика.	2	3
	3.4.3. Отработка простейших приемов самообороны.	2	3
	3.4.1. Итоговый зачет:	2	
	<b><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u></b>	<b>8</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336 часов в том числе 168 аудиторных</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир

##### **Залы:**

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; волейбольная;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник СПО. - 7-е изд. стер. – М.: Академия, 2020 г. - 320 с.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобр. урежд.: - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. -225 с.
3. Крючек Е.С. Айзятulloва Г.Р. Пашкова Л.В. Теория и методика спортивной аэробики: учебное пособие. С. Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2016 г. -252 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2013. – 152 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2014. – 176 с.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольные работы предусматривают контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Зачеты проводятся в конце 2 и 3 курсов. Оценивание результатов обучения (промежуточный и итоговый зачеты) проводится по показателям, показывающим положительную тенденцию результатов овладения жизненно важными умениями и навыками, а также по учету результатов тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплексов физических упражнений профессиональной направленности.

Обучающиеся специальной и подготовительной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Раздел (тема) дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<b>Умения:</b> - составлять комплексы производственной гимнастики, комплексов утренней гигиенической	- составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью;	– выполнение индивидуальных заданий преподавателя; – выполнение

<p><b>Раздел 2.</b> <b>Формирование</b> <b>навыков здорового</b> <b>образа жизни</b> <b>средствами</b> <b>физической культу</b> <b>Раздел. 3.</b> <b>Физкультурно-</b> <b>спортивная</b> <b>деятельность -</b> <b>средство укрепления</b> <b>здоровья, достижения</b> <b>жизненных и</b> <b>профессиональных</b> <b>целей</b></p>	<p>гимнастики, комплексов упражнений направленных на развитие силы, скорости, координации, выносливости; - использовать упражнения, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков; - использовать методики закаливания; - уметь повышать общую и профессиональную работоспособность средствами физической культуры; ланирования и организации дея- рациональность п тельности по физкультурно- оздоровительной деятельности. <b>Знания:</b> - оциально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни; - методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития; - способы формирования профессионально значимых физических качеств двигательных умений и навыков; - методы повышения общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры; - технику безопасности на занятиях физической</p>	<p>- составление комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; - своевременность сдачи контрольных нормативов, - должный уровень развития физических качеств; - положительные оценки тестовых контрольных работ; - использование спортивных игр для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков; - владение приемами страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений.</p>	<p>заданий преподавателя в группе; – показ техники выполнения различных упражнений; – проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; – выполнение контрольных тестовых работ; – составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп, - сдача контрольных нормативов; - участие в соревнованиях различного уровня.</p>
---	--	---	---

	культурой и спортом. - варианты действий в экстремальных ситуациях.		
--	--	--	--

**КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ  
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Название ОК</b>	<b>Технология формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- анализирует потребности в ресурсах и планирует ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- при групповом обсуждении: задает вопросы, проверяет адекватность понимания идей других; при групповом обсуждении: убеждается, что коллеги по группе поняли предложенную идею;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками.	- фиксирует особые мнения; использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не смогла добиться результатов обсуждения - самостоятельно готовит средства наглядности; самостоятельно выбирает жанр монологического высказывания в зависимости от его цели и целевой аудитории; - отвечает на вопросы, направленные на выяснение мнения (позиции); задает вопросы, направленные на выяснение фактической информации- выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии; - работает с вопросами в развитие темы и или на дискредитацию позиции; - извлекает из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) требуемое содержание фактической информации и логические связи,

	<p>организующие эту информацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии;</li> <li>- создает стандартный продукт письменной коммуникации сложной структуры.</li> </ul>
--	--

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Юноши и девушки 10-11 классов, среднее профессиональное образование. 16- 17 лет  
Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских	В соответствии с возрастными требованиями					

навыков						
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	5	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## 6 ступень — Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

...

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о	15	20	25	15	20	25

	стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							