

*к ООП по профессии 43.01.02 Парикмахер*

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 168-од от 01 июля 2021 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 Физическая культура**

г.о. Электросталь, 2021 г

РАССМОТРЕНО

ПЦК дисциплин

ОБЖ, БЖ и ФК

Протокол № 10

«16» июня 2021 г.

Председатель ПЦК /Сахаров А. Ю. /

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Рекомендовано 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. № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 43.01.02 Парикмахер, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 17 мая 2012 г. № 413; (регистрационный номер 50137 о «26» февраля 2018.)

3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4. Учебного плана по профессии 43.01.02 Парикмахер, утвержденного «01»июля 2021г., №168-од

**Организация-разработчик:** ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

**Разработчик:** Блохина Людмила Алексеевна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (далее – ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Интегрированная учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФК.00 «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ООП СПО (ППКРС) дисциплина ФК.00 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессии СПО 43.01.02 Парикмахер (по отраслям) выбран социально-экономический профиль.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной 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.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов**:

✓ **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, 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;
- 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.

✓ **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способностями 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 ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского	ЛР 8

государства	
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	<b>ЛР 17</b>
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	<b>ЛР 21</b>
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	<b>ЛР 23</b>
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	<b>ЛР 33</b>
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	<b>ЛР 34</b>
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	<b>ЛР 35</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	<b>ЛР 19</b>
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	<b>ЛР 20</b>
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	<b>ЛР 22</b>
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	<b>ЛР 24</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	<b>ЛР 25</b>
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 27</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<b>ЛР 29</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой	<b>ЛР 30</b>

безопасности, в том числе цифровой.	
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 36</b>

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>41</b>
в том числе:	
практические занятия	39
Самостоятельная работа	39
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме зачет (5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр) <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>41</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 1.</b> Тестирование УФП.	<i>Практические занятия</i> Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 016, 017 и 018 (пожарная безопасность). Тестирование УФП - бег-30м; наклон вперед из положения стоя; подтягивание к перекладине. прыжок в длину с места; подъём туловища из положения, лежа на спине (пресс)..	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
<b>Тема 2</b> Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции: бег-100м. Техника передачи эстафетной палочки, эстафета 4*200м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м	1	
<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции: бег-400м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Бег с ускорением 5 отрезков по 200м..	1	
<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции: Зачетный 2000м.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.	1	
<b>Тема 5.</b> Техника метания легкоатлетических снарядов.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники метания гранаты (500гр.) на меткость и на дальность.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Выполнение комплекса силовых упражнений на группы мышц верхней части туловища.	1	

<b>Тема 6.</b> Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «ножницы» и «перешагивания».	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.</b> Баскетбол, стритбол.	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование техники баскетбола: броски в б/кольцо, стоя под б/щитом и со штрафной линии. - Основные комбинации командной игры. Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Зачетная игра в баскетбол	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол, стритбол.	2	
<b>Тема 2.</b> Настольный теннис	<i>Практические занятия</i> - Совершенствование индивидуальной техники и командной тактики в парной игре. Игры в настольный теннис одиночные и в парах 2*2. - Зачетные игры в настольный теннис (одиночные и парные 2*2).	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис. - Написать доклад (презентацию) на тему: Мой здоровый образ жизни – будущее моей счастливой семьи.	2	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<i>Практические занятия</i> - Повторение правил игры в волейбол Закрепление правил передвижений в волейболе и техники приема-передачи волейбольного мяча сверху и снизу. Повторение и закрепление техники нижней и верхней подачи в/мяча в волейбольную площадку. - Закрепление волейбольной техники: подача в площадку и подачу и прием-передача через волейбольную сетку. Закрепление и совершенствование волейбольных комбинаций командной игры: приём- розыгрыш- атака. - Закрепление и совершенствование командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию.	6	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование и отработка командных действий при атаке и обороне, постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию.</li> <li>- Учебные игры в волейбол.</li> <li>- Зачетные игры в волейбол</li> </ul>		
	<p><b><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.</li> <li>- Написать доклад на тему: «История Российской Олимпийской сборной».</li> <li>- Конспект: правила пляжного волейбола.</li> <li>- Оработка техники подачи.</li> <li>- Оработка техники атаки.</li> <li>- Доклад: Волейбол для детей.</li> </ul>	6	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.</b> Силовая подготовка без отягощений.	<p><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений: подъем туловища на спец. Скамье (низ спины), подъем туловища на наклонной скамье (мышцы пресса).</li> <li>- Совершенствование техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса и верхней части спины без отягощений: отжимание от лавки обратным хватом, отжимание от лавки к груди, метание набивного мяча 2кг из-за головы, сидя.</li> <li>- Совершенствование техники упражнений на мышцы ног без отягощений: приседание на одной ноге способом «пистолет».</li> </ul> <p>Зачетные упражнение подъем туловища из положения лёжа (пресс-1 мин.) Итог силовой подготовки (без отягощений).</p>	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<p><b><i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на мышц пресса, спины.</li> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на мышцы ног, ягодицы.</li> <li>- Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.</li> </ul>	3	

<b>Тема 2.</b> Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	<i>Практические занятия</i> - Закрепление техники упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями на развитие грудных мышц, рук и плечевых мышц. - тренажерах, со штангой и гантелями на развитие мышц пресса и поясничного пояса. - Закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц спины, трапеции и шеи. - Закрепление техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц ног. Итоги силовой подготовки с отягощением.	4	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Составление индивидуальной программы с отягощениями. - Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Составление комплекс из 20 упражнений в тренажерном зале на все группы мышц.	4	
<b>Тема 3.</b> Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	<i>Практические занятия</i> - Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 1.</b> Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках	<i>Практические занятия</i> - Повторение упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. Техника жонглирования 1т/мяч. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i> - Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. - Закрепление и совершенствование комплекс гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.	2	

<b>Тема 2.</b> Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	<i>Практические занятия</i> - Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. - Закрепление техники прыжков и упражнения с длинной скакалкой. - Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Конспект на тему: составить комплекс из 6 упражнений с длинной скакалкой. - Отработка техники изученных гимнастических упражнений.	2	
<b>Тема 3.</b> Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	<i>Практические занятия</i> - Закрепление новых движений и разучивание комплекса упражнений по степ – аэробике 15 упражнений. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по степ – аэробике 20 упражнений.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Составить комплекс из 12 упражнений на степ-платформе	2	
<b>Тема 4.</b> Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	<b>Практические занятия</b> - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с одним гимнастическими обручами 7-8 упражнений. - Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 5-7 упражнений. - Совершенствование комплекса упражнений с одним и двумя гимнастическими обручами 7-9 упражнений.	3	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Отработка техники изученных гимнастических упражнений. - Конспект: составить комплекс с гимнастическим обручем из 8 упражнений. - Конспект: составить комплекс с двумя гимнастическими обручами из 5 упражнений.	3	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника лыжных ходов.	<i>Практические занятия</i> - Инструктаж по ТБ ИОТ- 014, 016, 017, 018. Совершенствование техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Смена ходов в движении. - Закрепление техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных,	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	двухшажных, одновременных и попеременных лыжных ходов. Закрепление техники коньковых лыжных ходов.		
<b>Тема 2.</b> Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Реферат на тему: «Физическая активность в профессиональной деятельности». - Отработка техники лыжных ходов: бесшажных, одношажных, двухшажных, <b>Практические занятия</b> - Закрепление техники поворотов, передвижение на небольших спусках и подъемах, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах. - Совершенствование техники лыжных ходов – 1км. Закрепление техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Совершенствование техники смены лыжных ходов в движении. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на длинные дистанции – 5 км (Темповая тренировка) - Бег на лыжах – 3км. – выполнение нормативов. Зачетное занятие.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Отработка коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Отработка: Смена лыжных ходов в движении. - Написать доклад на тему: «Российские Чемпионы в лыжных видах спорта». - Отработка смены лыжных ходов в движении	4	
	<b>Раздел 6.</b> <b>Зачет, Дифференцированный зачет</b>	3	
	- Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув). Жонглирование в 2 т/мяча. <b>(Зачет 5 семестра).</b> - Составление и проведение комплексов силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности. <b>(Дифференцированный зачет 6 семестра)</b> <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b> - Конспект: составить комплекс силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
		1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5\* 10м.), шведские лесенки, навесные перекладины, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2017.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

*Лях В. И., Любомирский Л. Е.* Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2019г.

*Решетников Н.В.* Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.— М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.

**Дополнительные источники:** Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

*Бирюкова А.А.* Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

*Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

*Хрущев С.В.* Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

##### Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методического 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

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>-организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> <li>-использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа,</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>

**4.2.** В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>ЛР 1-12</b></p> <p><b>ЛР 19,22,29,36</b></p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа,</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>

**4.3. Контроль и оценка результатов освоения физических качеств:**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 179- 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 1100	1300 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой (наклонной) перекладине из виса, кол. раз	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**4.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения:**

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр

**4.5. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения:**

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места	190	175	160
3. Приседания на одной ноге, опора о стенку (количество)	8	6	4

раз)			
4. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
7. Бег на лыжах 3 км (мин)	19,00	21,00	б/вр