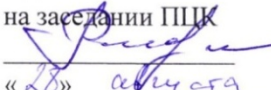
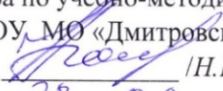




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПМК

«28» августа 2020г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-методической работе
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»
 /Н.Е.Горюшкина/
«28» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Дмитров 2020 г.



Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "09" декабря 2016 года №1558 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации "20" декабря 2016 года (Регистрационный № 44830).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Разработчик:

Дрожжин Дмитрий Владимирович, преподаватель первой квалификационной категории



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.8	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки - 164 часа, в том числе:

Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 130 часов;

Самостоятельная работа обучающегося – 34 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	130
в том числе:	
теоретическое обучение	4
Практические занятия	126
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	



Спортивные игры – волейбол. (34ч.) Развитие ручной выносливости, статической и динам. Вынос. Мышц пальцев и кистей рук, координации движ. Рук.	Теоретические сведения: «Правила игры в волейбол». Исходная стойка. Практические занятия: Исходная стойка. Верхняя боковая подача. Перемещения.	2 2 34 4	OK.8
	Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование нападающего удара. Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование нападающего удара. Передача мяча над головой в круге диаметр=2м (кол-во 14 раз). Двусторонняя игра. Верхняя боковая подача на результат (4 из 5 подач). Двусторонняя игра.	5 5 5 5 5	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	OK.8
	Разработать комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	6 6	
	Тема №3 Гимнастика (20ч.) Развитие статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра. Совершенствование равновесия в вертикальном положении.	Содержание учебного материала Практические занятия: Гимнастика как средство развития координации, гибкости, равновесия. Методы и способы страховки при работе на снарядах. Комбинация на брусках П-ых. Комбинация в акробатике. Комбинации на перекладине и брусках. ОФП. Опорный прыжок, согнув ноги через коня. Комбинация на оценку на брусках параллельных. ОФП на результат. Комбинация на брусках р/в на оценку. ОФП на результат. ППФП	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	OK.8



	Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	5	
	Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	5	
Тема №4	Содержание учебного материала		
Спортивные игры – баскетбол. (36ч.) Развитие ручной ловкости, ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук.	Практические занятия: Знание мышечной релаксации. Работоспособность, утомление, усталость, реакция.	20 4	ОК.8
	Правила игры в баскетбол.	4	
	Ловля и передача мяча двумя руками сверху. Броски мяча в корзину с места. Двус. Игра Тактика игры в нападении. Ведение мяча между стоек, с броском в корзину схода.	4 4	
	Двусторонняя игра.	4	
	Вырывание и выбивание мяча (приемы ведения мячом). Броски мяча в корзину со штрафной линии на результат (20 бросков 8 попаданий) Двусторонняя игра. Тактика игры в защите. Ведение мяча вокруг шт. площадки с броском в корзину, попадание обязательно, время 12 сек. Двусторонняя игра.	2	
	Броски мяча в движении и в прыжке. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	
Зачет III, V, VII – Семестр Дифференцированный зачет IV, VI, VIII – Семестр.			
	Итого:	130	
	Самостоятельная работа:	34	
	Итого:	164	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, тренажерном зале.
Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, свисток, секундомер, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2018
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2019
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.» 2017
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.» 2017
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2018.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2016.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2017.
8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2014g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html [http://school6-](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)

[kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>



Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёра, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.