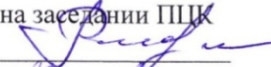
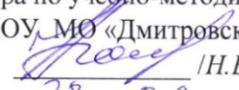




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК

«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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства

г. Дмитров 2020 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 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 № 1558 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2016 года (регистрационный № 44830) и требований: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

Дрожжин Д.В., преподаватель ФК ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------------|
| 1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 6-9 |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9-13 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.



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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования уточняют последовательность изучения учебного материала, характер учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, распределение учебных часов.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- об оздоровительной направленности физического воспитания;
- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки - 118 часов, в том числе:

Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 118 часов;

Практические занятия – 114 часа



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Образовательная нагрузка (всего) | 118 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 114 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | - |
| консультация | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| <i>Итоговая аттестация в форме: зачет/дифференцированный зачет</i> | |



2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема № 1. Легкая атлетика Развитие общей выносливости. Развитие быстроты, ловкости. | Содержание учебного материала Теоретические сведения: Режим дня учащегося. Практические занятия: Организм как саморегулирующая система. Самоконтроль. Прыжок в длину с места. ОФП (приседание на одной ноге) Эстафетный бег 4х100 м, ОФП (отжимания на параллельных брусьях). Координационный тест (челночный бег 3х10 м). Метание гранаты 700 гр. Бег 100м. Финиширование. Бег по прямой с различной скоростью. Силовой тест (поднимание штанги). 3 Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОФП. Старт, стартовый разбег. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» Равномерный бег на дистанции 1500м. Координационный тест (челночный бег 3х10м) Равномерный бег на дистанции 3000м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». ОФП. Эстафетный бег 4х400м. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» на результат. Бег на дистанции 2000м. на время. Метание гранаты 700гр. на результат. Бег 100м на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. | 1 44 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 | 2 |
| Тема №2 Спортивные игры – волейбол Развитие ручной выносливости, статической и динам. вынос. мышц пальцев и кистей рук, координации движ. рук. | Содержание учебного материала Теоретические сведения: «Правила игры в волейбол». Исходная стойка. Практические занятия: Исходная стойка. Верхняя боковая подача. Перемещения. 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. Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. | 1 32 2 4 4 4 4 4 | 2-3 |



| | | | |
|---|---|---|-----|
| | Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро. Верхняя боковая подача на результат (4 из 5 подач). Двусторонняя игра. Передача мяча над головой в круге диаметр=2м (кол-во 14 раз). Двусторонняя игра. | 4 4 2 | |
| Тема №3 Художественная гимнастика Развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук, ног. | Содержание учебного материала Практические занятия: Упражнения со скакалкой, повороты, равновесие, спортивные танцы. Комплекс из 18-20 упражнений под музыку, упражнения на координацию, движений. Упражнения на гибкость, комплекс из 18-20. Упражнения на координацию, движений. Упражнения со скакалкой, повороты, равновесие, спортивные танцы. Упражнения на гибкость, комплекс из 18-20 упраж. под музыку. Упраж. со скакалкой. | 10 2 2 2 2 2 | 2-3 |
| Тема №4 Гимнастика Развитие статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра. Совершенствование равновесия в вертикальном положении. | Содержание учебного материала Теоретические сведения: Гимнастика как средство развития координации, гибкости, равновесия. Методы и способы страховки при работе на снарядах. Практические занятия: Комбинации на перекладине и брусках. ОФП. Опорный прыжок. Комбинация на брусках П-ых. Комбинация в акробатике. Комбинация на брусках р/в. Опорный прыжок, ноги врозь. Комбинация на бревне. Комбинация в акробатике. ОФП на результат. Комбинация на брусках р/в. Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Комбинация на оценку на бревне. ОФП на результат. Комбинация на оценку в акробатике. Опорный прыжок через коня на оценку. Комбинация на брусках р/в на оценку. ОФП на результат. ППФП. | 1 16 2 2 2 2 2 2 2 | 2-3 |
| Тема №5 | Содержание учебного материала | | |



| | | | |
|---|--|-------------|-----|
| Спортивные игры – баскетбол Развитие ручной ловкости, ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук. | Теоретические сведения: Знание мышечной релаксации. Работоспособность, утомление, усталость, реакция. Правила игры в баскетбол. | 1 | 2-3 |
| | Практические занятия: 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. | 8 4 2 | |
| | Двусторонняя игра. 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 2 | |
| | Дифференцированный зачет | | |
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): | 114 | |
| | Теоретическая аудиторная учебная нагрузка (всего): | 4 | |
| | Итого: | 118 | |



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивного зала, тренажерного зала.

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», 2017.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2018.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.» 2018
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2018.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2018.
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-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc

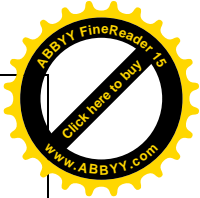
http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm



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: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p> | <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> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах,</p> |



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.