

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Профессиональное образовательное частное учреждение  
«Уральский Колледж Индустрии Красоты»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования  
43.02.02 «Парикмахерское искусство»  
(программа базовой подготовки)

Екатеринбург, 2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта специальности среднего профессионального образования 43.02.02 «Парикмахерское искусство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г. № 466.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ПОУ «УрКИК»  
И.Л.Альшевская



« 21 » июня 2018 г.



Организация-разработчик:  
ПОУ «Уральский Колледж Индустрии Красоты»

Разработчик:  
Брусницына Е.А., преподаватель  
ФИО, должность

Утверждена на педагогическом совете  
ПОУ «Уральский Колледж Индустрии Красоты»  
Протокол № 02/06 от «21» июня 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе среднего общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259) и с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе общего среднего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе среднего общего образования.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам, входит в Федеральный компонент среднего (полного) общего образования в пределах Основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для

изучения студентами СПО в рамках общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, 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 соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) Физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- 2) Спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

- 3) Введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных

формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Количество максимальной учебной нагрузки **220** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки **110** часов;
- самостоятельной работы **110** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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>220</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>100</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>110</b>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: <ul style="list-style-type: none"><li>- Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</li><li>- Участие в соревнованиях.</li><li>- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</li><li>- Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</li><li>- Соблюдение техники безопасности</li></ul>	
<b>Итоговая аттестация - Экзамен</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b> История физической культуры. Техника безопасности. Основные требования к обучающимся.	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	1. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	1,2,3
<b>Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>	1. Комплекс утренней физической зарядки 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, упражнения различной направленности.	<b>5</b>	3
<b>Раздел 2 Учебно-методическая часть</b>			
<b>Тема 2.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b> 1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики,	<b>5</b>	3



	выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, выполнение корригирующей гимнастики		
<b>Тема 2.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b> 1.Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2.Обучение закаливающим мероприятиям. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 1.Организация и методика проведения закаливающих процедур.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, выполнение закаливающих мероприятий	<b>5</b>	3
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</b>			
<b>Тема 3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	1,2,3
<b>Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	3
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	3
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств.	<b>5</b>	3

<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». 3. Совершенствование техники специальных упражнений 4. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	<b>6</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	3
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	3
	3. Закрепление практики судейства	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	<b>5</b>	3
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b> 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	3
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, совершенствование техники бега на средние дистанции.	<b>5</b>
<b>Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b> 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Воспитание выносливости.	4	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, совершенствование техники	<b>5</b>

	бега.		
<b>Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b> 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	<b>6</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	3
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	3
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	<b>5</b>	3	
<b>Тема 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b> 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств	<b>5</b>	3
<b>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b> 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 3. Развитие логического мышления в баскетболе.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики,	<b>5</b>	3

	выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.		
<b>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование техники владения мячом.	<b>4</b>	3
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b> 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствовать технику владения мячом.	4	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	<b>4</b>	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b> 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b>		

	1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	4	3
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b> 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b>		
	1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование техники владения мячом.	4	3
<b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b> 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение технических элементов в учебной игре.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, совершенствование техники выполнения приемов.	4	3
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b> 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.	6	1,2,3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	6	3

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой студентов для специальной медицинской группы.</p> <p>2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	4	3
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1.Выполнение техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».</p> <p>3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.</p>	4	3
	<p>2. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>	4	3
<b>Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».</p> <p>2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.</p> <p>3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге</p>	6	1,2,3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.</p>	4	3
	<p>2. Воспитание выносливости.</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, применение изученных способов передвижения</p>	4	3

	на учебно-тренировочном круге.		
<b>Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b> 1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	3
	2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств, применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	<b>4</b>	3
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b> 1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. 3. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. 4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	<b>4</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	3
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	3
	3. Совершенствование техники спуска и подъема.	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	<b>4</b>	3
<b>7. Гимнастика.</b>			
<b>7.1 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание</b> 1. Обучение, совершенствование кувырку в парах (юноши) 2. Обучение акробатическому соединению. 3. Обучение длинному кувырку через препятствие (юноши) 4. Обучение стойке на голове и руках силой (юноши)	<b>3</b>	1,2,3

	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники кувырка в парах.	1	3
	2. Выполнение акробатического соединения.	1	3
	3. Совершенствовать технику стойки на голове и руках силой	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств	4	3
<b>7.2 Совершенствования упражнений в равновесии</b>	<b>Содержание</b> 1. Совершенствование седа углом на бревне. 2. Совершенствование соскок из упора стоя на колене махом назад	2	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. выполнение упражнения сед углом	1	3
	1. выполнение соскока из упора стоя на колене махом	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств	4	3
<b>7.3 Техника опорного прыжка через коня, козла</b>	<b>Содержание</b> 1. Обучение опорному прыжку на гимнастического коня 2. Обучение опорному прыжку через коня боком, в длину способом ноги врозь. 3. Совершенствование техники опорного прыжка через козла, согнув ноги, ноги врозь.	4	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники опорного прыжка на гимн коня	2	3
	2. Выполнение опорного прыжка через козла	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств	4	3
<b>7.4 Висы и упоры на брусках (дев). Перекладина низкая и высокая мальчики</b>	<b>Содержание</b> 1. Разучивание упражнения из 3-4 элементов на брусках. (дев) 2. Совершенствование подтягивания в висе хватом сверху 3. Совершенствование подъема в упор силой	3	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование упражнения из 3-4 элементов на брусках. (дев)	1	3
	2. Совершенствование подтягивания в висе хватом сверху	1	3



	3. Совершенствование подъема в упор силой	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие и совершенствование физических качеств	4	3
<b>7.5 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b> 1.Изучить технику упражнений с экспандерами, амортизаторами, гантелями, гирей, штангой. 2. Обучение круговому методу для развития силы основных мышечных групп. 3. Обучение упражнениям на тренажерах	4	1,2,3
	<b>Практическая работа</b>		
	1. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой, гантелями, экспандерами, и на тренажерах	2	3
	2. Выполнения упражнений по круговому методу	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Составление комплексов по атлетической гимнастике	4	3
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>110</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>110</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, специализированного спортивного зала, открытой спортивной площадки, учебно-методический кабинета с возможностью обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02).

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона

приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### ***Основные источники:***

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### *Для преподавателей*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010

### ***Интернет-ресурсы***

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

***мета предметных:***

- способность использовать Межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с 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 информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

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

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем с помощью следующих видов контроля:

- входной контроль знаний и умений студентов в начале изучения дисциплины;
- текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня усвоения материала на практических занятиях;
- промежуточный контроль по окончании изучения раздела или модуля курса;
- самоконтроль, осуществляемый студентом в процессе изучения дисциплины при подготовке к контрольным мероприятиям;
- итоговый контроль по дисциплине в виде зачета или экзамена;
- контроль остаточных знаний и умений после завершения изучения дисциплины.

В настоящее время наряду с традиционными формами контроля – устным опросом, контрольной работой и другими формами, достаточно широко используются новые формы, например, on-line тестирование, которое позволяет студенту самостоятельно контролировать уровень усвоения материала.