**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ КОЛЛЕДЖ БЫТОВОГО СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

(базовая подготовка)

Кострома 2018 г

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методической комиссии  Протокол №  от 30 .08. 2018 г.  Председатель МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилова Н.С.  *подпись председателя МК /ФИО/* | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УПР  Скворцова Е.В.  Приказ № 217 от 31.08.2018г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *подпись* |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по укрупненной группе специальностей29 .00.00 Технологии легкой промышленности

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской колледж бытового сервиса»

Разработчики:

Маркова Наталья Юрьевна, руководитель физического воспитания ОГБПОУ «Костромской колледж бытового сервиса»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………...** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………….** | **5** |
| **3.  УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………….** | **17** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …………………………………………………………………** | **18** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04Физическая культура изучается в рамках общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях  ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни; |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплиныи виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Видучебнойработы** | **Объемчасов** |
| **Объем образовательной программы** | **344** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем**  в том числе: | **172** |
| Теоретическоеобучение | **6** |
| Практическиезанятия | **166** |
| **Самостоятельная учебная работа(всего)**  в том числе: | **172** |
| Выполнениетренировочныхупражнений. | 38 |
| Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | 30 |
| Составление комплексов упражнений. | 8 |
| Презентации по индивидуальным темам. | 12 |
| Рефераты по индивидуальным темам. | 16 |
| Основные правила соревнований и судейства. | 8 |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 12 |
| Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 26 |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 8 |
| Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | 14 |
| **Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме - зачета,**  **в 7семестре в форме дифференцированного зачета** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** | | | | |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | | **6** |  |
| **Тема 1.1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры.** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК2,3,6** |
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | **3 сем. 2** |
| 2 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| **Тема 1.2.**  **Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | |  |
| 1. | **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. | **5 сем. 2** | **ОК2,3,6** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 2. | **Двигательная активность.**  Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | **7 сем. 2** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | | **146** |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК2,3,6** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствование бега на короткие дистанции. | **3 сем. 14** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 2. | Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого старта. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 3 | Развитие быстроты. Челночный бег. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 5 | Совершенствование низкого старта. Финиширование. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 6 | Развитие скоростно – силовой выносливости. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 7 | Техника эстафетного бега. Техника бега по виражу. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 8 | Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета. | **5 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 9 | Развитие скоростно – силовых качеств. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 10 | Выполнение контрольного норматива в беге на 500м. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 11 | Совершенствование бега на средние дистанции. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 12 | Бег с переменной скоростью. Кроссовая подготовка. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление комплекса специальных беговых упражнений. | | 2 |
| 13 | Развитие координационных способностей. | **7 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 14 | Совершенствование техники прыжка в длину. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Основные правила соревнований и судейства. | | 2 |
| 16 | Спортивная ходьба. Развитие общей выносливости. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 17 | Выполнение контрольного норматива в беге на 2000м. | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| **Тема 2. 2.**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­мандные действия игроков. Двусторонняя игра. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **28** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Совершенствование техники игры (передвижение, ходьба, бег, остановки, повороты). | **3 сем. 8** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 2 | Совершенствование перемещений и остановок. Техника передач. Передвижение по площадке. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | | 2 |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте и в движении. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 4 | Передача мяча в движении в парах ив тройках. Выбивание мяча. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 5 | Техника владение мячом. Совершенствование техники ловли мяча, передачи двумя руками от груди, ведения мяча. | **5 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 6 | Совершенствование техники владением мячом (передвижения, прыжки, остановки. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 7 | Совершенствование передачи мяча с верху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 8 | Техника игры в защите. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 9 | Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача двумя руками от груди, ведение мяча). | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | | 2 |
| 10 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. | **7 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 11 | Накрывание, перехват. Фолы. Эстафета с элементами баскетбола. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Основные правила соревнований и судейства. | | 2 |
| 12 | Совершенствование техники броска в корзину с различного расстояния. Контрольный урок. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 13 | Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 1 | Совершенствование техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Совершенствование тактической схемы быстрого прорыва в парах. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление комплекса упражнений на верхний плечевой пояс. | | 2 |  |
| **Тема 2.3.**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК2,3,6** |
| Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Совершенствование стоек волейболиста, перемещение на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча с верху и с низу двумя руками. | **3 сем. 8** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | | 2 |
| 2 | Совершенствование перемещений, техники выполнения нижней и верхней передачи над собой. Работа в парах. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 3 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 4 | Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подачи. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 5 | Верхняя прямая подачи. Розыгрыш на 3 паса. | **4 сем. 6** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 6 | Техника верхней прямой и нижней прямой подач через сетку. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление комплекса упражнений для волейбольной разминки. | | 2 |
| 7 | Техника нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 8 | Нападающий удар. Блокирование. | **5 сем. 6** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 9 | Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 10 | Техники игры от сетки. Совершенствование техники нападающего удара. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | | 2 |
| 11 | Совершенствование техники игры от сетки. Техника нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. | **6 сем. 4** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 12 | Техника игры в нападении. Совершенствование приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 13 | Совершенствование техники игры от сетки. | **7 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 14 | Игра в защите. Двухсторонняя игра. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Основные правила соревнований и судейства. | | 2 |
| 15 | Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 16 | Совершенствование ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 17 | Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |  |
| **Тема 2.4.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК2,3,6** |
| Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Совершенствование техники попеременно двухшажного, одновременно бесшажного лыжных ходов. | **4 сем. 14** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 2 | Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного ходов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 3 | Совершенствование техники классических ходов. Прохождение дистанции до 5 км. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 4 | Совершенствование элементам горнолыжной техники. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 5 | Совершенствование горнолыжной техники. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 6 | Совершенствование элементам горнолыжной техники. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 7 | Обучение полуконько­вому лыжному ходу. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 8 | Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. | **6 сем. 6** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| 9 | Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 10 | Совершенствование техники работы рук в коньковом ходе. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 11 | Совершенствование техники работы рук в коньковом лыжном ходе. | **7 сем. 14** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера-лыжные прогулки. | | 2 |
| 12 | Совершенствование техники конькового лыжного хода. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 13 | Обучение коньковому ходу. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Основные правила соревнований и судейства. | | 2 |
| 14 | Совершенствование техники перехода с хода на ход. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 15 | Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 16 | Совершенствование классических ходов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 17 | Выполнение учебного норматива дистанция 3км. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 2 |
| **Тема 2.5.**  **Аэробика.** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **16** |
| 1 | Теоретические сведения о разновидностях аэробики. Степ-аэробика. | **4 сем. 8** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 2 | Базовые упражнения шейпинга. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 3 | Основы техники пилатеса для начинающих. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 4 | Стретчинг-аэробика. Комплекс упражнений на растяжку. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Презентации по индивидуальным темам. | | 2 |
| 5 | Виды силовой аэробики. | **6 сем. 4** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | 2 |
| 6 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 7 | Упражнения на развитие мышцы брюшного пресса. | **7 сем. 4** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 8 | Оздоровительная аэробика. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | 2 |
| **Раздел 3.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  | | **20** |  |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК2,3,6** |
| 1. | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **Тематика практических занятий** | | **20** |
| 1 | Упражнения на развитие ловкости. | **4 сем. 6** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 2 | Упражнения на развитие быстроты. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера (комплекс утренней гимнастики.) | | 2 |
| 3 | Развитие специальной выносливости | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости. | **6 сем. 4** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление комплекса производственной гимнастики. | | 2 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Рефераты по индивидуальным темам. | | 2 |
| 6 | Прикладные виды спорта. | **7 сем. 10** |
| 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| 7 | Совершенство­вания способности поддерживать равновесие. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 8 | Развитие силовой подготовки. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). | | 2 |
| 9 | Воспитание туристических навыков. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | 2 |
| 10 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.  Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня. | | 2 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | | | **172** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **172** |
| **Промежуточная аттестация в 4 и 6 семестре виде зачета, в 8 семестре дифференцированный зачет.** | | |  |
| **Всего:** | | | **344** |

**3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный зал,** оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения**:**

персональный компьютер.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

* + 1. **Печатные издания**

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования 18-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -176с.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с..

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения** |  |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 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, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей. | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:  - на практических занятиях;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. |
| **Знания** |  |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни; | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -тестирования  -сдача нормативов. |

**Контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | II | | | III | | | IV | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30м ю  д | 5,0  5,2 | 4,8  5,3 | 4,6  5,0 | 4,8  5,3 | 4,6  5,1 | 4,5  4,9 | 4,6  5,1 | 4,4  5,0 | 4,3  4,8 |
| Челночный бег 10х10 | 29  33 | 31  34,5 | 33  36 | 28  32 | 30  33,5 | 32  35 | 27  31 | 29  32,5 | 31  34 |
| Прыжки через скакалку за 1 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев) | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
| Подтягивание(юн) | 7 | 9 | 12 | 8 | 10 | 13 | 9 | 11 | 14 |
| Броски медболла из положения сидя на полу  ю(3кг)  д(2кг) | 2,0  2,0 | 2,5  2,5 | 3,0  3,0 | 2,5  2,5 | 3,0  3,0 | 3,5  3,5 | 3,0  3,0 | 3,5  3,5 | 4,0  4,0 |
| Марш-бросок  ю(6км)  д(3км) | 34  23,40 | 33  21,40 | 32  20,40 | 33,30  23,20 | 32,30  21,20 | 31  20,20 | 33  23,00 | 32  21,00 | 30  20,00 |

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | II | | | III | | | IV | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 100м. | 15,4  18,4 | 14,8  17,6 | 14,1  16,7 | 15,2  18,1 | 14,8  17,3 | 13,8  16,5 | 15,0  17,8 | 14,5  17,4 | 13,6  16,2 |
| 1000м.  500м. | 4,80  2,20 | 3,50  2,10 | 3,30  2,00 | 4,05  2,15 | 3,45  2,05 | 3,25  1,55 | 4,00  2,10 | 3,35  2,00 | 3,80  1,50 |
| 3000м.  2000м. | 16,00  12,30 | 15,00  11,50 | 14,00  11,30 | 15,30  12,10 | 14,30  11,50 | 13,30  11,00 | 15,00  11,30 | 14,00  11,00 | 13,00  10,30 |
| Метание | 28  12 | 30  16 | 32  19 | 30  13 | 32  17 | 34  20 | 32  14 | 34  18 | 36  21 |
| Прыжки в длину с места | 205  140 | 225  150 | 235  165 | 210  145 | 230  155 | 40  170 | 215  150 | 235  160 | 245  175 |
| Подтягивание.  на перекладине. | 6  23 | 8  28 | 10  33 | 8  25 | 10  30 | 12  35 | 8  27 | 10  32 | 12  37 |
| Бег – 10 км.  Лыжи – 5 км. | 31,00  22,30 | 28,00  21,00 | 26,00  20,00 | 30,30  22,00 | 27,30  20,30 | 25,30  19,30 | 30,00  21,30 | 27,00  20,00 | 25,00  19,00 |
| Марш – 6км.  Бросок 5км | 35,00  21,30 | 33,00  20,30 | 31,00  18,30 | 34,30  22,15 | 32,30  20,15 | 30,30  18,15 | 34,00  22,00 | 32,00  20,00 | 30,00  18,00 |
| Сгибание и разгибание рук (дев.) | 6 | 8 | 10 | 7 | 9 | 11 | 8 | 10 | 12 |

**V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (юноши и девушки 16 - 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 30 м (сек.) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
|  | или бег на 60 м (сек.) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
|  | или бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин.сек) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
|  | или на 3 км (мин.сек) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2)  на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
|  | или подтягивание из виса  лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
|  | или [рывок гири](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry.html) 16 кг (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
|  | или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
|  | или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1)  толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения  лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | [Метание спортивного снаряда](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html)  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
|  | весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 3 км (мин.сек) | - | - |  | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
|  | или бег на лыжах на 5 км (мин.сек) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |

**VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для женщин 18-24 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Бронза | Серебро | Золото |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 30 м (сек.) | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
|  | или бег на 60 м (сек.) | 10,9 | 10,5 | 9,6 |
|  | или бег на 100 м (сек.) | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| 2. | Бег на 2 км (мин.сек) | 13.10 | 12.30 | 10.50 |
| 3. | Подтягивание из виса  лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 10 | 12 | 18 |
|  | или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 17 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +11 | +16 |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 270 | 290 | 320 |
|  | или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1)  толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |
| 7. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения  лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 32 | 35 | 45 |
| 8. | [Метание спортивного снаряда](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html)  весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 3 км (мин.сек) | 21.00 | 19.40 | 18.10 |

**VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для мужчин 18-24 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Бронза | Серебро | Золото |
| 1. | [Бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html) на 30 м (сек.) | 4,8 | 4,6 | 4,3 |
|  | или бег на 60 м (сек.) | 9,0 | 8,6 | 7,9 |
|  | или бег на 100 м (сек.) | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| 2. | Бег на 3 км (мин.сек) | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3. | [Подтягивание из виса](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2)  на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 |
|  | или [сгибание и разгибание рук](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/004-isp-sgib-ruka.html#004-1)  в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 28 | 32 | 44 |
|  | или [рывок гири](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry.html) 16 кг (кол-во раз) | 21 | 25 | 43 |
| 4. | [Наклон вперед](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/006-isp-naklon.html) из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +8 | +13 |
| 5. | [Челночный бег](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html#001-1) 3х10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 |
| 6. | [Прыжок в длину с разбега](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-2) (см) | 370 | 380 | 450 |
|  | или [прыжок в длину с места](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/002-isp-pryjok.html#002-1)  толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 |
| 7. | [Метание спортивного снаряда](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie.html)  весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| 8. | [Поднимание туловища](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/005-isp-pod-tulovech.html) из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 33 | 37 | 48 |
| 9. | [Бег на лыжах](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.html) на 5 км (мин.сек) | 27.00 | 25.30 | 22.00 |