

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

43.01.02 Парикмахер

(код, наименование профессии/специальности)

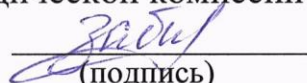
2020

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики, утвержденного Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ от 21.05.2018г. № 495-од), зарегистрированного в Министерстве юстиций Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 203/1847; примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для образовательных организаций (учреждений) среднего профессионального образования Луганской Народной Республики (Утверждено Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ № 701 – од от 20.07.2018 г.))

Председатель методической комиссии


(подпись)

Забияка Е. А.

Заместитель директора по учебной работе



(подпись)

Чистякова О. В.

Составители:

Чекунов Михаил Викторович, Кудинов Игорь Николаевич, Бычинская Анна Алексеевна, преподаватели физической культуры, ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20²¹/20²² учебный год
Протокол № 1 заседания МК от «01» 09 20²¹ г.

Председатель МК Колмыкина Н.В. 

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20²²/20²³ учебный год
Протокол № 1 заседания МК от «31» 08 20²² г.

Председатель МК Колмыкина Н.В.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__/20__ учебный год
Протокол № ____ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|--|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 5 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии 43.01.02 Парикмахер

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы «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 физической культуры, 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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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;

- 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.

Метапредметные результаты

- 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) гигиены, норм безопасности.

Предметные результаты

- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части в ППКРС

| № п/п | Дополнительные профессиональные компетенции* | Дополнительные знания, умения | №, наименования темы | Количество часов | Обоснование включения в программу |
|-------|--|-------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------|
| | | | | | |

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 256 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 256 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 171 час;
самостоятельной работы обучающихся – 85 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование результата обучения | |
|--|--|
| Знать | Уметь |
| <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Коды компетенций* | Наименование разделов, тем | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины | | | | |
|-------------------|--|-------------|--|--|--|------------------------------------|--|
| | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся | | | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | Всего, часов | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Раздел 1. Теоретическая часть | 12 | 8 | - | - | 4 | - |
| | 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | 1 | - | - | - | - |
| | 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| | 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 1 | - | - | 1 | - |
| | 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 1 | | - | - | - | - |
| | 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| | 1.6 Физическая культура в профессиональной | 2 | 1 | - | - | 1 | - |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-----|-----|-----|---|----|---|
| | деятельности специалиста | | | | | | |
| | Раздел 2. Практическая часть | 242 | 161 | 161 | - | 81 | - |
| ВИДЫ СПОРТА | | | | | | | |
| | 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 43 | 29 | 29 | - | 14 | - |
| | 2.2 Гимнастика | 36 | 24 | 24 | - | 12 | - |
| | 2.3 Спортивные игры | 163 | 108 | 108 | - | 55 | - |
| | <i>волейбол</i> | 60 | 40 | 40 | - | 20 | - |
| | <i>баскетбол</i> | 60 | 40 | 40 | - | 20 | - |
| | <i>футбол</i> | 43 | 28 | 28 | - | 15 | - |
| | Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт | 2 | 2 | - | - | - | - |
| | Всего часов: | 256 | 171 | 161 | - | 85 | - |

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | 12 | |
| Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | | |
| | Лабораторная работа | | - |
| | Практическое занятие | | - |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическое занятие | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.» | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | |
| | Лабораторная работа | | - |
| | Практическое занятие | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 |
| Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». | | | |
| Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | Лабораторная работа | | - |
| | Практическое занятие | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | |
| | Лабораторная работа | | - |
| | Практическое занятие | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 |

| | | | |
|---|--|-----|---|
| | Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». | | |
| Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | |
| | Лабораторная работа | | - |
| | Практическое занятие | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 |
| Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста». | | | |
| Раздел 2. Практическая часть | | 242 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическое занятие | 29 | |
| | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 30м., 100 м, эстафетный бег 4x60 м; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); техника спортивной ходьбы; челночный бег 3x10м; 6-минутный бег; сдача контрольных нормативов (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъём туловища в сед за 60 с.) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса. | 14 | | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторная работа | - | |
| | Практическое занятие | 24 | |

| | | |
|---------------------------|---|----|
| | Техника безопасности занятий на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами, упражнения с мячом и гимнастической палкой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. ППФП. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки. | 12 |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Содержание учебного материала | - |
| 2.3.1. Волейбол | Лабораторная работа | - |
| | Практическое занятие | |
| | Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Передача мяча. Прием мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Тактика игры в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола (учебная игра). Игра по правилам. | 40 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приема, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи. | 20 |
| 2.3.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | - |
| | Лабораторная работа | - |
| | Практическое занятие | |
| | Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и способы передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину (с места, в движении, с прыжка). Выбивание, вырывание и перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча в броске. Взятие отскока. Тактика игры в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола (учебная игра). Игра по правилам. | 40 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 |

| | | |
|---|---|----|
| | Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину. | |
| 2.3.3.Футбол | Содержание учебного материала | - |
| | Лабораторная работа | - |
| | Практическое занятие | 28 |
| | Техника безопасности игры. Правила игры. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам (учебная игра). Игра по правилам. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 15 |
| Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники ведения, остановки и передачи мяча. Совершенствование техники удара по мячу различными способами. | | |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт | | 2 |
| Всего часов: 256/171/85 | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки.**

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки;
- учебная доска;
- комплект спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса, кружковой деятельности, а также спортивно-массовой работы;
- комплект учебно-методической документации по изучаемой дисциплине;
- наглядные пособия и презентации;
- комплект тестовых заданий.

Технические средства обучения:

музыкальный центр; электронные часы; обучающие видеофильмы.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды в образовательной организации.

Содержание рабочей программы направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Основное содержание программы реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической

культуры, осознание обучающимися значения формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Ежегодно, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, приказа директора, обучающиеся делятся на учебные отделения: спортивное, подготовительное, специальное. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к физическим нагрузкам не допускаются.

На *подготовительное отделение* зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное отделение* зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Теоретические занятия должны проводиться в учебном кабинете спортивный зал

практические занятия проводятся в кабинете спортивный зал и на спортивной площадке согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, сдача контрольных нормативов и т.д.;

промежуточный контроль: дифференцированный зачёт.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППКРС по профессии должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации в организациях не реже одного раза в 5 лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

2. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

4. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161 с.

Дополнительные источники:

1. Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. – Воронеж, 2019 г. – 174 с.

2. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.

3. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно методическое пособие / С.Ф. Усманова – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.
4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил.
5. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
6. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: Учебно-методическое пособие. / Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. – М., Высшая школа, 1978 – 176 с., ил.
6. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
7. Волейбол: учебно-методическое пособие. – Минск: Академия управления при Президенте Республика Беларусь, 2008. – 63 с., ил.
8. Кум М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 – 16 лет / Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 128 с.: ил.
9. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | - представление и роли физической культуры в развитии человека - знание основ здорового образа жизни | - самостоятельная работа. - сдача контрольных нормативов. - дифференцированный зачёт. |
| Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и решения жизненных и профессиональных задач | самостоятельная работа. - сдача контрольных нормативов. - дифференцированный зачёт |

Оценка уровня физических способностей обучающихся

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и ниже | 4.8 и выше | 5,9 – 5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4.8 | 5,9 – 5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3 – 8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8.4 | 9,3 – 8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр. |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4. Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) | 8,5 | 6,5 | 5,5 |
| 5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4. Силовой тест – 3 подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 30 м.;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение.