

Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

Приложение к ОПОП ППССЗ
по специальности
43.02.12 Технология эстетических услуг

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05. Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. Володи Солдатова»

Разработчик: Михопаркин Александр Юрьевич преподаватель гуманитарного и социально-экономического цикла первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
ОРСЭ
«24» июня 2021г.
Протокол № 9
Председатель МК Р.Н.Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-производственной
работе
ФИО
«10» июня 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг, профессиональным стандартом.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 1,6,8,12	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	164
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры)	

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	
Раздел 1. Основы физической культуры. Теория и практика физической культуры		2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	ОК 1,6,8,12
	Самостоятельная работа <i>Тематика рефератов:</i> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств средства физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)	6	
Раздел 2. Легкая атлетика		66	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	10	ОК 1,6,8,12

	Практические занятия	2	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину способом "согнув ноги".	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.) 2.Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом"согнув ноги". 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. 2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 3. Закрепление практики судейства.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия	2	
	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные	Содержание	8	ОК 1,6,8,12
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув		

дистанции.	ноги". 3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Раздел 3. Баскетбол		48	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		
	Практические занятия	2	
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	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.		
	Практические занятия	2	
Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".			
Техника 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия	2	
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной			

	стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	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.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	3	
	Составление комплексов упражнений.		
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	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.		
	Практические занятия	2	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приемов.		

Техника изученных приемов.	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практические занятия	2	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа	3	
	Составление памяток. Рефераты: 1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие). 5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой. 6. утомление при физической и умственной работе. 7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 8. биологические ритмы и работоспособность 9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. 11. особенности функционирования центральной нервной системы. 12. рефлекторная природа двигательной деятельности. 13. рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		32	

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъема и спуска в "основной стойке"	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъемов "полулочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге.		
	Практические занятия	2	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полулочкой" и "ёлочкой".	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". 2. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге.		
	Практические занятия	2	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.		
Тема 5.3. Техника поворота "переступанием", "плугом". Техника перехода с хода на ход.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	1. Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия	2	
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. 2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжного хода.	Содержание	2	ОК 1,6,8,12
	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 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия	2	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км). 		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. система знаний о здоровье.направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. 3.ценностные ориентации студентов на ЗОЖ. 4. структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 5. ЗОЖ и его составляющие. 6. личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. 	3	
	Итого	180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивный комплекс:

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- спортивный зал;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Инвентарь:

- винтовка пневм мр-512-22 обн.диз.
- винтовка пневматическая "gamo forest"
- ботинки лыжные
- ботинки с креплением "rottefella"246"
- комплект /лыжи, палки , ботинки с креплением,р 165 полупластик
- лыжи
- лыжи ls classik
- лыжи пласт.визу
- мяч цв.желт-син.синт.кожа волейбол
- стол н/т 71/72-00 prestlge
- штанга 102 кг
- бинокль sideview 8x21

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. — (ЭБС Юрайт) - 1 экз.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

Электронные издания:

1. Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attettob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энваист ресурс) [http://www.Herzer – ffk. My.ru/my.ru/load 28-1-0-8](http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-8)
- 3.История физической культуры [http://www.Herzer – ffk. My.ru/my.ru/load 28-1-0-5](http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-5)
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского [http://www.Spi.sgu.ru/vuse/ Falcyft /sportfak/ sportdis.php](http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью; - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах; - приёмы массажа и самомассажа; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта. <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Кроссовый бег на 3км.</p> <p>Кроссовый бег на 2км.</p> <p>Бег на лыжах 1 км.</p> <p>Бег на лыжах 2 км.</p> <p>Бег на лыжах 3 км.</p> <p>Бег на лыжах 5 км.</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; -оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.) <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

