Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 16.03.2022 11:25:58
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

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

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым предметам.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обучающийся должен:

знать/понимать

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
– выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
– выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

– 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, в плавании.
– 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 и подготовка).
– 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 из положения сидя, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
– прыжки в длину с места;
– бег 100 м;
– бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
– тест Купера – 12-минутное передвижение;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов