

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО УТСО



Е.И. Снеткова

« 29 » июня 2018 г.

Приказ № 162 от 29.06.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

2018 г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
от « 13 » июня 2018 г.
Протокол № 10

Председатель ПЦК
Ж.Ю. Скрябикова

Рассмотрена и рекомендована
для внедрения в учебный процесс
на заседании учебно-методического совета
от « 20 » июня 2018 г.
Протокол № 7

Председатель УМС
Г.В. Рогожников

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Усольский техникум сферы обслуживания» (ГБПОУ ИО УТСО)

Разработчик:

Зинатулина Любовь Владимировна,
преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО УТСО, б/кк

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 43.01.02 Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 730 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29644), на основе Региональной программы учебной дисциплины «Физическая культура», утверждённой распоряжением Министерства образования Иркутской области. Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер.

Внутренняя рецензия:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе ФГОС СПО и Примерной программы в соответствии с существующими требованиями и содержит следующие разделы: паспорт программы, структура и содержание, условия реализации, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам в соответствии с учебным планом. Каждый раздел программы отражает тематику и вопросы, позволяющие в полном объеме изучить необходимый теоретический материал, а проведение практических занятий позволяет закрепить теоретические знания. Изучение учебной дисциплины способствует эффективной и качественной подготовке молодых специалистов, а также формированию общих и профессиональных компетенций у студентов, осваивающих профессию «Парикмахер».

Представленная рабочая программа может быть рекомендована к дальнейшему использованию в образовательном процессе.

Рецензент:

Заместитель директора по учебно-производственной работе ГБПОУ ИО УТСО
Г.В. Рогожников

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2. Информационное обеспечение обучения	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахер, входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательный цикл ОПОП и раздел ФК.00 «Физическая культура» программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 час.,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 час.,
- самостоятельная работа обучающегося 40 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
– практические занятия	34
– контрольные работы, дифференцированный зачёт	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
– Внеаудиторная работа в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	
Промежуточная аттестация в форме:	
– дифференцированного зачёта (5 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			80	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.		
	Практические занятия		6	
	1	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1	
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). Освоение техники кроссового бега.	1	
	3	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись».	1	
	4	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери –флоп».	1	
	5	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	6	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.	1	
	Контрольные работы		2	
	1	Бег 100 м с учетом времени.	2	
	2	Бег 2000 м без учета времени (девушки). Бег 3000 м без учета времени (юноши).		
	3	Бег 500 м. (девушки). Бег 1000 м. (юноши).		
	4	Прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	– Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	1	Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	
	2	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	3	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	4	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
	5	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
	6	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	– Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». – Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. – Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». – Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		8	
Тема 1.3 Волейбол	Содержание учебного материала		6	
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
	2	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	
	3	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
	4	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	
	5	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	
	6	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	– Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. – Изучение правил игры по волейболу – Официальные волейбольные правила ФИВБ. – Краткий конспект «Техника безопасности игры». – Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		8	
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		6	2
	1	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		
	Практические занятия		5	
	1	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	
	2	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1	
	3	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	
	4	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
		снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.		
	5	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1	
	Контрольные работы		1	
	1	Упор присев-упор лежа за 30 сек.	1	
	2	Поднимание-опускание туловища за 30 сек.		
	3	Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	– Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. – Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. – Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		6	
Тема 1.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		6	2
	1	Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1	
	2	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	3	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	1	
	4	Освоение тактических комбинаций. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	
	5	Освоение тактики игры, стилей игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	– Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	
Тема 1.6 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		6	2
	1	Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		
	Практические занятия		5	
	1	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновремен-	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа / проект (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
		ных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	2	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	
	3	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами.	1	
	4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Контрольные работы		1	
	1	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	– Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». – Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». – Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. – Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ			2	
ВСЕГО:			80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включая спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, теннисный зал.

Спортивное оборудование:

- оборудование для спортивных игр (щиты, ворота, кольца, корзины, сетки, стойки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, столы теннисные, ракетки теннисные);
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, гири на 8, 16, 24 кг.);
- оборудование для гимнастики (турник, брусья, бревно, козёл, конь, скамейки, маты, обручи, палки гимнастические, ролики, скакалки, коврики, перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний, ядра, гранаты (500 и 700 гр.), стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка);
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 431 с.

2. Лукьяненко В.И. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие / В.И. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2006. – 223 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – М: Академия, 2007. – 336 с.
4. Паршикова А.Т. Физическая культура: учебник / А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленская. – М.: СпортАкадемПресс, 2007. – 196 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для Вузов / С.Н. Попова. 4-е изд., стер. – М: Академия, 2007. – 416 с.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М: Академия, 2009. – 152 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный.
2. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный.
3. «Культура здоровой жизни» | Журнал, рассматривающий вопросы здоровья, культуры, образования и экологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kzg.narod.ru>, свободный.
4. Олимпийский комитет России | Официальный сайт ОКР. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://olympic.ru>, свободный.
5. Открытая платформа «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.infosport.ru>, свободный.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФКСМиТ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Умения:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. – тестирование в контрольных точках. <i>Лёгкая атлетика:</i> – Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе учебных занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. – Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. <i>Спортивные игры:</i> – Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). – Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. – Оценка выполнения обучающимся функций судьи. – Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
	<i>Гимнастика:</i> – Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. – Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. <i>Лыжная подготовка:</i> – Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера;
– основы здорового образа жизни.	– ведение дневника самонаблюдения; – оценка работы по составлению комплексов утренней гимнастики оздоровительной физической культуры.