

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Учреждения
Т.А. Санниковой
№ 126а «03» июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

специальность 43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Самара 2019 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией специальностей

43.02.02 и 43.02.13

Протокол №10 от «06» мая 2019 г.

Председатель ПЦК

Сологуб С.М.

(Ф.И.О.)

Автор:

Титова Н.А.

(Ф.И.О.)

«28» апреля 2019г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК №__ от « ____ » ____ 20 г

Г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1558; примерной основной образовательной программы специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, регистрационный номер 43.02.13-170717.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

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

В результате освоения 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;
- **знать** основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки – 164 часов.

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем – 152 часов, в том числе:

- теоретическое обучение - 2 часа;
- лабораторные и практические занятия, включая семинары – 150 часов;

Самостоятельная работа обучающегося - 6 часов.

Консультации – 0 часов.

Промежуточная аттестация - 0 часов.

В том числе **часов вариативной части учебных циклов ППССЗ** - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	152
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося	6
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, индивидуальное проектное задание, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		46	ОК 8
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2 Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	3 Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Прыжки в длину с места, эстафетный бег.		
	Практическое занятие №1 Техника специальных упражнений бегуна. Сов. тех. упр. Бегуна.	10	
	Практическое занятие №2 Техника, бега на короткие и средние дистанции. Сов. тех. бега на кор. и ср. дистанции.	12	
	Практическое занятие №3 Техника прыжка в длину с места. Сов. тех. прыжка в длину с места.	10	
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного бега. Сов. тех. эстафетного бега.	12	
	Самостоятельная работа №1 Отработка техники бега: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, современная техника бега, эстафетного бега	1	
Самостоятельная работа №2 Отработка техники прыжков в длину	1		
Раздел 2. Гимнастика.		40	
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 8
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г

	2	Строевые упражнения, строевые приемы на месте, перестроения. Общеразвивающие упражнения, проведение ОРУ, наклоны, выпады, приседы. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа).		
		Практическое занятие №5 Техника строевых упражнений. Сов. тех. строевых упражнений.	12	
		Практическое занятие №6 Техника общеразвивающих упражнений. Сов. тех. общеразвивающих упражнений.	14	
		Практическое занятие №7 Техника акробатических упражнений. Сов. тех. акробатических упражнений.	14	
Раздел 3. Волейбол.			26	
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала			ОК 8
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	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 последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
		Практическое занятие №8 Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам. Сов. тех. приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
		Практическое занятие №9 Техника приема и передачи мяча снизу двумя рукам. Сов. тех. приема и передачи мяча снизу двумя руками.	6	
		Практическое занятие №10 Техника верхней и нижней подачи мяча. Сов. тех. нижней и верхней подачи мяча.	6	
		Практическое занятие №11 Учебная игра, судейство. Сов. тех. игры.	10	
Раздел 4. Баскетбол.			34	
Тема 4.1	Содержание учебного материала			

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г

Подвижные игры	1	Техника ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		ОК 8
	Практическое занятие №12 Техника ведения и передачи мяча. Сов. тех. ведения и передачи мяча.		6	
	Практическое занятие №13 Техника комбинационных действий. Сов. тех. комбинационных действий.		6	
	Практическое занятие №14 Техника бросков мяча. Сов. тех. бросков мяча.		6	
	Практическое занятие №15 Учебная игра, судейство. Сов. тех. игры.		12	
	Самостоятельная работа №3 Активный отдых.		1	
	Самостоятельная работа №4 Материнство и здоровье.		1	
	Самостоятельная работа №5 Занятие в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях.		2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка.			10	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Техника выполнения комплексов упражнений на спортивных тренажерах.		ОК 8
Практическое занятие №16 Метод круговой тренировки.		8		
Консультации			0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Объем образовательной нагрузки			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и стадиона:

1. Стартовые колодки, сектора для прыжков в длину.
2. Эстафетные палочки.
3. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
4. Флажки, секундомеры, мегафон.
5. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
6. Брусья, помост, резиновые коврики.
7. Мячи баскетбольные.
8. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
9. Измеритель высоты, вышка для судьи.
10. Мячи футбольные, сетки для ворот.
11. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки, щиты для ограждения.
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.
13. Спасательные средства (надувные или пробковые круги).
14. Зал для «сухого» плавания (выполнения разминки и имитирующих упражнений при изучении способов плавания).
15. Душевые, электросушилки.

Технические средства обучения:

1. Видеопроектор.
2. Экран проекционный.
3. Музыкальный центр.
4. Телевизор.
5. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Ильинин, В.И. Физическая культура студента. [Текст]: В.И.Ильин – М., 2014. – 108 с
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М., 2014. – 204 с.
3. Полиевский, С.А., Старцева, И.Д. Физкультура и профессия. [Текст]: С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М., 2015. – 201 с.

4. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю, Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / [Текст]: Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 2014. – 167с.

5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / [Текст]: Ж.К. Холодов. – М., 2016. – 116 с.

Дополнительные источники

1. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М., 2013. – 111 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков. – М., 2014. – 142 с.

3. Приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования» от 1 дек. 1999 г. № 1025

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
знает роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.
знает основ здорового образа жизни	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Тема 1.1. Кроссовая подготовка	44	Физические упражнения	ОК 8
2.	Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	40	Физические упражнения	ОК 8
3.	Тема 3.1. Спортивные игры	28	Физические упражнения	ОК 8
4.	Тема 4.1 Подвижные игры	30	Физические упражнения	ОК 8
5.	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.	10	Физические упражнения	ОК 8