

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР



\_\_\_\_\_  
/ Попова Л.В. /  
(Ф.И.О.)

2015г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство

Самара 2015 г.

Одобрена предметной (цикловой)  
комиссией ОГСЭД!  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « 15 » 06 2015 г.  
Председатель ПЦК


 / Ендачѐва Н.В./  
(подпись) (ф.и.о.)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (ф.и.о.)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (ф.и.о.)

Автор:  
  
(подпись) (ф.и.о.)  
« 15 » 06 2015 г.

Эксперт:  
  
(ф.и.о.)  
  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
\_\_\_\_\_  
(ф.и.о.)  
\_\_\_\_\_  
(ученая степень, или звание, должность, наименование организации научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014г. №466; примерной программы учебной дисциплины Физическая культура одобренной и утвержденной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») от 22 марта 2011 года.

## 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.....	17

## 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 43.02.02 Парикмахерское искусство.

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.

### 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 344 часа, в том числе:  
– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 172 часов;

– самостоятельная работа обучающегося - 172 часов.

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
самостоятельное выполнение упражнений	172
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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) Объем часов	3	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов		1
	2 Физическое самосовершенствование		1
	3 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки		1
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1
	<b>Самостоятельная работа студентов.</b>	44	
Самостоятельная работа №1: Основа здорового образа жизни. Самостоятельная работа №2: Физические способности человека и их развитие Самостоятельная работа №3 по №22: Занятия в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях.			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	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.		10	



	Бегуна.			
	Практическое занятие №2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Сов. тех. бега на кор. и ср. дистанции.	10		
	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		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>				
<b>Тема 2.1 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2.	Строевые упражнения, строевые приемы на месте, перестроения. Общеразвивающие упражнения, проведение ОРУ, наклоны, выпады, приседы. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа).		2
	<b>Самостоятельная работа студентов.</b> Самостоятельное занятие №23: Современное состояние физической культуры и спорта. Самостоятельное занятие №24: Физическая культура и личность профессионала. Самостоятельное занятие №25: по 43: Занятия в спортивных секциях, участия в спортивных мероприятиях.		<b>42</b>	
	Практическое занятие №5. Техника строевых упражнений. Сов. тех.. строевых упражнений.		12	
	Практическое занятие №6. Техника общеразвивающих упражнений. Сов. тех. общеразвивающих упражнений.		12	
	Практическое занятие №7. Техника акробатических упражнений. Сов. тех. акробатических упражнений.		14	
	<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>				
1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья			
2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий			

<b>Тема 3.1. Спортивные игры.</b>		удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.		2
		Практическое занятие №8. Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам. Сов. тех. приема и передачи мяча сверху двумя руками.	6	2
		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	
		<b>Самостоятельная работа студентов.</b>	28	
		Самостоятельное занятие №44: Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Самостоятельное занятие №45: Современное состояние здоровья молодежи. Самостоятельное занятие №46 по 57: Занятие в спортивных секциях.		
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 4.1 Подвижные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.		
		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	
	<b>Самостоятельная работа студентов.</b>		<b>30</b>	
	Самостоятельное занятие №58: Активный отдых. Самостоятельное занятие №59: Материнство и здоровье. Самостоятельное занятие №60 по 72: занятие в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях.			
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка.</b>				
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Техника выполнения комплексов упражнений на спортивных тренажерах.		2
	Практическое занятие №16. Метод круговой тренировки.		26	
	<b>Самостоятельная работа студентов.</b>		<b>28</b>	
	Самостоятельное занятие №73 по 86: занятие в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях.			
<b>ВСЕГО:</b>			<b>344</b>	

### **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., 2001. – 108 с
2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М., 2001. – 204 с.
3. Полиевский, С.А., Старцева, И.Д. Физкультура и профессия. [Текст]: С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М., 2000. – 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., 2002. – 167с.

5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. / [Текст]: Ж.К. Холодов. – М., 2001. – 116 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.

3. Приказ Минобразования 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
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.  Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.  Дифференцированный зачет
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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организовывает собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	процессе освоения образовательной программы.

	качество	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Принимает решение в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, клиентами.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Введение	1	Круглый стол	ОК 2 ОК 6
2.	Кроссовая подготовка	26	Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК3
3.	Гимнастика	20	Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК8
4.	Элементы волейбола	22	Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК3
5.	Ритмическая гимнастика	16	Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК3
6.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Круглый стол	ОК 3 ОК 6
7.	Элементы баскетбола	22	Физические упражнения	ОК2 ОК6 ОК3