

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  
№173 от «29» августа 2018г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность 43.02.04 Прикладная эстетика

Самара 2018 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
Комиссией ОГСЭД и ЕН  
Протокол № 9 от «18» мая 2018 г.  
Председатель ПЦК  
Бачерикова И.Г.  
(Ф.И.О.)

Автор:  
Титова М.И.  
(Ф.И.О.)  
«18» мая 2018г.

Эксперт  
Темнова М.И.  
Визажист  
ООО салона красоты  
«Артист»

Дата актуализации	Результат актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования по специальности 43.02.04. Прикладная эстетика, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014г. №468; 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.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

## **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 43.02.04 Прикладная эстетика.

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.
ОК6 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 - 332 часа, в том числе:  
– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 166 часов;

– самостоятельная работа обучающегося - 166 часов.

В том числе **часов вариативной части учебных циклов ПШКРС** - 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>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
самостоятельное выполнение упражнений	166
<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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта		<b>1</b>
	2 Физическая культура и личность профессионала		<b>1</b>
	3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		<b>1</b>
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		<b>1</b>
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа №1.</b> Анализ современного состояния ФК и С.	<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №1.</b> Освоение техники специальных упражнений бегуна.	6	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Освоение техники бега на короткие дистанции.	6	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Освоение техники бега на средние дистанции.	6	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение техники бега на длинные дистанции.	6	
<b>Практическое занятие №5.</b> Освоение техники прыжка в длину с места.	6		
<b>Самостоятельная работа №2.</b>	<b>30</b>		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника выполнения кувырков: вперед, назад, длинный; техника выполнения стоек на лопатках;		



		кувырки в стороны; перекаты на спине; «мостик»; «равновесие»; «полушпагат»; «шпагат»; комбинация из элементов гимнастики.		
		<b>Практическое занятие №6.</b> Освоение техники кувырка вперед	6	2
		<b>Практическое занятие №7.</b> Освоение техники кувырка назад	6	2
		<b>Практическое занятие №8.</b> Освоение техники кувырков в стороны, перекатов	6	2
		<b>Практическое занятие №9.</b> «Мостик»	4	2
		<b>Практическое занятие №10.</b> «Полушпагат»	4	2
		<b>Практическое занятие №11.</b> «Шпагат»	4	2
		<b>Практическое занятие №12.</b> «Равновесие»	4	2
		<b>Практическое занятие №13.</b> Комбинация из выученных элементов гимнастики.	4	2
		<b>Самостоятельная работа №3.</b>	<b>38</b>	
		Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранении творческой активности и долголетия.		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Элементы волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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 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
				2
				2
				2
		<b>Практическое занятие №14.</b> Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	6	

	<b>Практическое занятие №15.</b> Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	6		
	<b>Практическое занятие №16.</b> Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	6		
	<b>Практическое занятие №17.</b> Освоение техники перемещения по площадке.	6		
	<b>Практическое занятие №18.</b> Учебная игра.	6		
	<b>Практическое занятие №19.</b> Учебная игра, судейство.	6		
	<b>Самостоятельная работа №4.</b>	<b>36</b>		
	Темы рефератов: Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современное состояние здоровья молодежи Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.			
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Ритмическая гимнастика.</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	
			2	
				2
				2
				2
	<b>Практическое занятие №20.</b> Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	6		

	<b>Практическое занятие №21.</b> Комплекс упражнений у шведской стенки.	6	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Комплекс упражнений с гантелями.	6	
	<b>Практическое занятие №23.</b> Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	6	
	<b>Самостоятельная работа №5.</b>	<b>24</b>	
	Темы рефератов: Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
<b>Тема 4.2</b> <b>Основы</b> <b>здорового</b> <b>образа жизни.</b> <b>Физическая</b> <b>культура в</b> <b>обеспечении</b> <b>здоровья.</b>	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	2	1
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Элементы</b> <b>баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ловля и передача 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.		2
			2
			2
			2
			2
	<b>Практическое занятие №24.</b> Освоение техники введения и передачи мяча.	6	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение техники бросков мяча.	6	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Освоение техники перемещения по площадке.	6	

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

	<b>Практическое занятие №27.</b> Освоение техники комбинационных действий.	6	
	<b>Практическое занятие №28.</b> Освоение техники бросков мяча после введения и передачи.	6	
	<b>Практическое занятие №29.</b> Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №6.</b>	<b>36</b>	
	Темы рефератов: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
<b>Всего:</b>		<b>332</b>	

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

### **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
<p>умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.  Дифференцированный зачет</p>
<p>знает о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.</p>
<p>знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>



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	2	Круглый стол	ОК 3 ОК 6
2.	Кроссовая подготовка	30	Физические упражнения	ОК2 ОК6
3.	Гимнастика	38	Физические упражнения	ОК2 ОК6
4.	Элементы волейбола	36	Физические упражнения	ОК2 ОК3 ОК6
5.	Ритмическая гимнастика	24	Физические упражнения	ОК2 ОК6
6.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Круглый стол	ОК 3 ОК 6
7.	Элементы баскетбола	36	Физические упражнения	ОК2 ОК6