

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Рассмотрено и утверждено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
"Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна"

И. В. Чуприна
«29» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

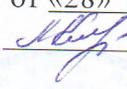
социально-экономического профиля

по профессии

43.01.02 Парикмахер

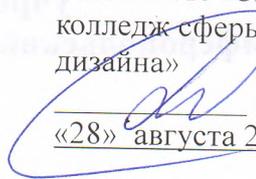
г. Симферополь
2017

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Бытовой профиль»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.
Председатель  М.А. Лищенко



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский
колледж сферы обслуживания и
дизайна»

А.А.Сиверт
«28» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

ИП Варел
Директор  Е.А.Варел
«28» августа 2017 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **100116.01 (43.01.02) Парикмахер**, входящей в укрупненную группу **43.00.00 Сервис и туризм**.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Разработчики: Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Бытовой профиль»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.
Председатель _____ М.А. Лищенко

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский
колледж сферы обслуживания и
дизайна»
_____ А.А.Сиверс
«28» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

ИП Варел
Директор _____ Е.А. Варел
« ____ » _____ 2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **100116.01 (43.01.02) Парикмахер**, входящей в укрупненную группу **43.00.00 Сервис и туризм**.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Разработчики: Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА			4
1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	7
2. СТРУКТУРА, ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	9
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных рабочих по профессиям социально-экономического профиля.

При составлении рабочей учебной программы по учебной дисциплине Физическая культура за основу взят Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии (43.01.02 Парикмахер), общероссийский классификатор рабочих профессий, должностей, служащих и тарифных разрядов, Разъяснений по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования (Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» августа 2009 года), положения об итоговой аттестации и других документов.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента Федерального государственного образовательного стандарта профессии среднего профессионального образования по профессии (43.01.02) Парикмахер, для групп со сроком обучения 2 года 10 месяцев, обучающихся на базе основного общего образования.

Программа дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала

работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Программа содержит теоретическую и практическую части.

Программа учебной дисциплины включает изучение основных разделов:

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда.

Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Средства и методы воздействия физической культуры на личности.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Личностное развитие человека.

После изучения теоретического материала по этим темам обучающиеся выполняют практические работы. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Итоговая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме ДФ зачёта

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), в соответствии с ФГОС по профессии СПО 100116.01 (43.01.02) Парикмахер. Программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки квалифицированных рабочих в образовательных учреждениях среднего профессионального образования по профессии социально-экономического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ФК. 00 Физическая культура является

разделом программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих и, предназначена для организации проведения занятий по физической культуре в колледже при реализации профессионального цикла.

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.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Введение	Содержание учебного материала.	2	
	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.		
Тема 1.1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Содержание учебного материала	10	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	Практическое занятие	10	2
	Ведение мяча пальцами рук		
	ОРУ в движении, с гантелями, мячом		
	Броски в цель на точность		
	Жонглирование двумя теннисными мячами		
	Бег 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки)		
Акробатические упражнения и комбинации			
Тема 1.2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного	Содержание учебного материала	8	
	Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения		
	Практическое занятие	8	2
	Игры: волейбол, баскетбол, футбол		
	Настольный теннис		
	Эстафеты		
Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости			

освоения профессии			
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятно о воздействия условий труда	Содержание учебного материала	2	
	Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка.		
	Практическое занятие	2	2
	Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста.		
	Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.		
Самостоятельная работа 1. Знать и уметь излагать требования инструкций. Составлять и проводить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки. 2. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 3. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 4. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. 6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я выбираю здоровый образ жизни. 7. Техника владения мячом, : приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте , в движение . 8. Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз 9. Тактика – техническая подготовка. Правила игры 10. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки 11. Составить комплекс упражнений физкультминутки	22	3	
Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			

Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность	Содержание учебного материала	8	
	Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	Практическое занятие	8	2
	Ритмическая гимнастика.		
	Бег по пересеченной местности		
Атлетическая гимнастика			
	Самостоятельная работа 1. Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом» 2. Упражнения для развития силовых способностей. 3. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей 4. Упражнения для развитие координационных способностей	8	3
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.			
Тема 3.1. Личностное развитие человека	Содержание учебного материала	10	
	Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.		
	Практическое занятие	10	2
	Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.		
	Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.		
	Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.		
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.			

	Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости.		
	Самостоятельная работа	10	3
	1. Бег по пересеченной местности . 2. Штрафной бросок. Учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол. 3. Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. 4. Комплекс атлетической, ритмической гимнастики. 5. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.		
	ВСЕГО	40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;

- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок) ;
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки.

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;

- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей.

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. - основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Умения	

<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Оценка выполнения практических занятий в соответствии с контрольными нормативами.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельных работ</p> <p>Анализ выполнения индивидуальных заданий</p>
---	---