

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»

В.А. Суслопаров
« 29 » июня 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии
43.01.02 «Парикмахер»
Форма обучения – очная
Срок обучения 2 года 10 месяцев

Асбест
2020

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 43.01.02 «Парикмахер», утвержденного приказом Минобрнауки от 02 августа 2013 года № 730 (зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2013 года, регистрационный № 29644).

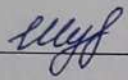
Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик:

Квашнин В.В., преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

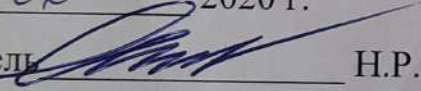
РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,
протокол № 6 от « 23 » 06 2020 г.

Председатель  И.В. Шуина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3
« 25 » 06 2020 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** предназначена для организации занятий по физической культуре квалифицированных рабочих, служащих профессии **43.01.02 Парикмахер**. 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** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка,
- паспорт рабочей программы учебной дисциплины,
- структура и содержание учебной дисциплины,
- условия реализации учебной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 и плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Свердловской области от 28 июня 2014г. в содержание программы внесены изменения.

Основные цели ВФСК ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ

-формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

-модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляется в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый – дифференцированный зачет

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.02 Парикмахер**, утвержденного приказом Минобрнауки от 02 августа 2013г. №802 (зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2013г., регистрационный № 29611) и предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования технического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура

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,
- освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по специальности:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- 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).

1.4. 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	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика		22	2,3
	Содержание учебного материала:	12	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине ФК.00 Физическая культура. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.		
	Практические занятия: Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1. Подготовка рефератов:</u> -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. <u>2. Совершенствование упражнений:</u> -бег с изменением направления -прыжки в длину с места -челночный бег <u>3. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>4. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	10	
Тема 2. Гимнастика		12	2,3
	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия: Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.		

	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Обучение акробатическим упражнениям. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). <u>2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	6	
Тема 3 Спортивные игры		26	
	Содержание учебного материала:	12	2,3
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> История развития спорта в г. Артёмовский (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. Правила и назначение спортивных соревнований. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. <u>2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	14	
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		20	
	Содержание учебного материала:	10	2,3
	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного,		

П.П.Ф.П.	для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. Упражнения на скакалке Челночный бег Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине Упражнения на шведской стенке Прыжок в длину с места Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели <u>2.Совершенствование упражнений:</u> поднимание туловища упражнение на скакалке <u>3.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>4.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	10	
Всего:		80	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Вольнская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

[http:// www.fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

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

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http:// www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Формулировка результата	Показатели освоения результата	Средства оценки	Формируемые компетенции
В результате освоения дисциплины студент должен знать:			
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знает виды оздоровительных систем	Тест Диалог – опрос	ОК.02 ОК. 04
	Знает виды профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению		
	Знает основы ЗОЖ.		
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знает способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности		ОК.03 ОК. 04
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности		ОК.04 ОК.05
В результате освоения дисциплины студент должен уметь:			
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	ОК.02 ОК.05
	Выполняет комплексы атлетической гимнастики		
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполняет простейшие приемы самомассажа релаксации		

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Проводит самоконтроль во время занятий		ОК.06
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Преодолевают препятствия с использованием разнообразных способов передвижения		ОК.03 ОК.05
Выполнять приемы страховки и само страховки;	Выполняет приемы страховки и само страховки		ОК.06
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях		ОК.03
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполняет контрольные нормативы по видам спортам		ОК.02 ОК.07

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно