

Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Ивановский колледж пищевой промышленности

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
протокол № 8

от «02» 04 2015 г.

председатель методического объединения

О.А. / Н.А. Мисюкова /



«Утверждаю директор»

С.В. Зайцева

Приказ № 26а/01-04

от «02» 04 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК 00 «Физическая культура».

По профессии СПО ППКРС
43.01.02 Парикмахер

Иваново 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС по профессии начального профессионального образования 43.01.02 «Парикмахер», входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 «Сервис и туризм»

Рабочая программа может быть использована в профессиональной подготовке при обучении рабочей профессии 43.01.02 «Парикмахер» согласно ОКПДТР, а также в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации и переподготовке.

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

Общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося **20** 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)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура»					Объем часов	Уровень освоения
Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, зачет					3	4
2					60	
Физическая культура					5	
Наименование разделов и тем	Содержание					
1						
Раздел 1.						
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся	Содержание: 1. Основные составляющие физической культуры личности 2. Формирование физической культуры личности Практические занятия, в т.ч.: Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Полоса препятствий. <u>Самостоятельная работа обучающихся</u>				2	2
Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Содержание: 1. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.				2	2
					3	
	Практические занятия, в т.ч.:				1	
	Многогогоки				1	
	Бег по пересечённой местности (2 км).				1	
	Метание гранаты на результат.				2	
	Подвижные игры с элементами баскетбола.				5	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>					
	Содержание:				2	2
	1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.					
Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.				3	
					1	
	Практические занятия, в т.ч.:				1	
	Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.				1	
	Упражнения на точную и тонкую работу рук.				2	
	Игровые задания с предметами.				5	
<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>						
Содержание:						
Тема 1.4.						

Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Спортивные соревнования как средство и формы занятий физическими упражнениями. Подготовка обучающихся к физическим упражнениям. Методы общей и специальной физической подготовки видов спорта или системы физических упражнений. 3. Индивидуальный выбор обучающимися видов спорта и системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование)	2	2
	Практические занятия, в т.ч.:	1	
	Бег в равномерном темпе на длинные дистанции	1	
	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	2	
	Упражнения с отягощениями и на тренажерах.	5	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	2
	Содержание:		
	1. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.	3	
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.	1	
	Практические занятия, в т.ч.:	1	
Тема 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Элементы художественной гимнастики.	1	
	Определение уровня физической подготовленности.	2	
	Взаимодействие с партнером и группой обучающихся, навыки судейства.	29	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
	Содержание:		
	1. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	2	2
	2. Профилатика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	25	
	3. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.	1	
	Практические занятия, в т.ч.	1	
	Подтягивание на низкой перекладине.	1	
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ПФП)	Висы, упоры, равновесия.	1	
	Упражнения на гибкость, координацию, силовую выносливость.	1	
	Жонглирование.	1	
	«Угол» в висе на шведской стенке.	1	
	Изометрические упражнения.		
	Бег на 30 м, 60 м.		

Эстафетный бег.	1
Бег 100 м.	1
Бег 1000 м.	1
Метание в цель.	1
Упражнения со скакалкой (30 секунд, 1 минута).	1
Упражнения с набивными мячами.	1
Упражнения на скоростную выносливость.	1
Силовая гимнастика.	1
Сгибание и разгибание туловища (30 секунд, 1 минута).	1
Эстафеты с предметами.	1
Комплексы производственной гимнастики.	1
Игровые упражнения с партнером и в группе.	1
Метания мяча и гранаты.	1
Висы, упоры, лазания, перелезания, ползания, элементы акробатики.	1
Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Дифференцированный зачёт.	10
<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	40
Всего аудиторной работы	20
Всего самостоятельной работы	60
Итого:	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
- Авторские рабочие программы по физической культуре
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Аудиозаписи
- Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон (петличный)
- Мегафон
- Цифровая фотокамера
- Мультимедиапроектор
- Экран (на штативе или навесной)
- Стенка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Комплект навесного оборудования
- Контейнер с набором т/а гантелей
- Скамья атлетическая, вертикальная
- Скамья атлетическая, наклонная
- Стойка для штанги
- Штанги тренировочные
- Гантели наборные
- Тренажеры
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Коврики массажные
- Секундомер настенный с защитной сеткой
- Сетка для переноса малых мячей
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Флажки разметочные на опоре
- Лента финишная
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (10м; 50м)
- Номера нагрудные
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей

- Жилетки игровые с номерами
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Ворота для мини-футбола
- Сетка для ворот мини-футбола
- Мячи футбольные
- Компрессор для накачивания мячей
- Палатки туристские (двух местные)
- Рюкзаки туристские
- Комплект туристский бивуачный
- Аптечка медицинская
- Спортивный зал игровой
- Зоны рекреации
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Оборудование спортивной площадки:

- Сектор для прыжков в высоту
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И.Лях «Физическая культура». М., Просвещение 2006

Дополнительные источники:

1. «Настольная книга учителя физической культуры». М., «Физкультура и спорт» 2000г.
- 2.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. И. Козлова. -М.: ФиС, 2004
3. Анищенко В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов Учеб. пособие. -М.: Изд-во РУДН, 2005
4. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО "Аспект Пресс", 2005
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 2001
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М. Высшая школа, 2005
7. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близовский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. – изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
10. Барышников В.Я. Информационно-технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры: учебное пособие/ В.Я. Барышников, ООО «Меридиан». – Екатеринбург, 2014.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	Результаты тестирования рубежного, итогового контроля (с использованием тестирования), итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачета.
использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования