

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Воскресенский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

Наименование профессии

43.01.02 Парикмахер

Квалификация выпускника

Парикмахер

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21.07.2015 г.

Организация разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчики:

Викулов Михаил Юрьевич преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Чабанюк А.В. преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин

«29» августа 2021

Председатель предметной (цикловой) комиссии Пантюх О.П./

Утверждена зам директора по УР Куприна Н.Л./

«30» августа 2021



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы	4-5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и задачи дисциплины	4
1.4. Освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».....	4-5
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины..	6
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8-15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению.....	16
3.2 Информационное обеспечение обучения	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... 	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Технический профиль профессионального образования

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

1.4 Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:-

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 244 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>256</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>12</i>
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	6	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений	2	1
	2 Приемы массажа и самомассажа	2	1
	3 Начальные элементы закаливания	2	1
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»	2	
Раздел 2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	6	
	1 Приемы самоконтроля	2	1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Врачебный контроль, его содержание	2	1
	2 Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы:	2	

	«Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля» ; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний»		
Раздел 3.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	12	
	1 Методы тестирования двигательной активности	4	3
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Снятие антропометрических данных	4	1
	2 Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	4	1
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Раздел 4.	Легкая атлетика		
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16	
	1 Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике	4	1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Изучение техники бега на короткие дистанции	4	1
	2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	1
	3 Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	4	3
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся: .			
Тема 4.2. Бег на средние дистанции и	Содержание учебного материала	20	
	Лабораторные работы		

эстафетный бег	Практические занятия			
	1	Изучение техники бега на средние дистанции	4	1
	2	Изучение техники эстафетного бега	4	1
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	1
	4	Совершенствование техники эстафетного бега	4	1
	5	Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	4	3
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 4.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		10	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	6	1
	2	Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	4	3
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 4.4. Метание Гранаты	Содержание учебного материала		8	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Изучение техники выполнения метания гранаты	4	1
	2	Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	4	3
	Контрольные работы			

	Самостоятельная работа обучающихся:			
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		32	
	1	Значение здорового образа жизни	2	1
	2	Техника безопасности при проведении занятий ППФП	2	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Формирование двигательных умений	4	1
	2	Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс	4	3
	3	Развитие общей выносливости	4	1
	4	Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка	4	3
	5	Развитие гибкости	4	1
	6	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость	2	3
	7	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание	2	3
	8	Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши	2	3
	9	Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места	2	3
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
Раздел 6.	Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Физическое совершенствование	Содержание учебного материала		35	
	1	Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале	2	1

Атлетическая гимнастика	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения	6	1
	2	Специальные упражнения для определенных групп мышц	8	1
	3	Упражнения с собственным весом тела	4	1
	4	Строевые упражнения	6	1
	5	Упражнения с отягощением	5	1
	6	Гигиена при занятиях физической культурой	4	1
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Раздел 7	Спортивные игры			
Тема 7.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		31	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	2	1
	2	Травмы. Оказание первой медицинской помощи	4	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Ведение мяча. Передача мяча от груди	4	1
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой	5	1
	3	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча	4	1
	4	Учебная игра	6	3
	5	Совершенствование техники владения мячом	6	1
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			

Тема 7.2. Волейбол	Содержание учебного материала		32	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	4	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча	6	1
	2	Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование	6	1
	3	Специальные упражнения для развития координации и прыгучести	6	1
	4	Совершенствование техники нападающего удара	4	1
	5	Учебная игра	6	3
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 7.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		18	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности	2	1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1	Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса	4	1
	2	Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча	4	1
	3	Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат	4	1
	4	Учебная игра	4	3
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 7.4. Восточные единоборства	Содержание учебного материала		31	
	1	Изучение правил и техники безопасности	2	1
	Лабораторные работы			

	Практические занятия			
1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги		2	1
2.	Удары головой		2	
3.	Приемы остановка мяча		2	
4.	Приемы отбора мяча		2	
5.	Тактика защиты		2	
6.	Тактика нападения		4	
7.	Правила игры		4	
8.	Игра по упрощенным правилам «Мини-футбол»		4	3
9.	Игра по основным правилам «Мини-футбол»		4	
10	Подведение итогов. Сдача нормативов		3	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Дифференцированный зачет	2	
		Всего:	256	

Преподаватель

Викулов М. Ю.

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).*

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт
2. Гимнастические стенки-6шт.
3. Гимнастические скамейки -3 шт.
4. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
5. Велотренажер
6. Беговая дорожка
7. Скамья для жима – 1шт.
8. Гриф гантельный -1 шт.
9. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт..
10. Стол теннисный - 1шт.
11. Мячи: волейбольные -1шт., баскетбольные-1шт., футбольные-1 шт., теннисные - 10шт.
12. Волейбольная сетка -1 шт...
13. Измерительная рулетка-1шт.
14. Гранаты для метания -6 шт.
15. Бадминтон-3 комплектов
16. Мячи набивные – 6шт.
17. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта
18. Обручи металлические 6 шт.

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2018 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2018. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2018 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2018. – 348с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
<ul style="list-style-type: none">– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p>Итоговый контроль: зачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Защита рефератов.</p>

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).