

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 192/1-ОД
от 18 мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

по профессии 43.01.02 Парикмахер

Иркутск, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии по профессии 100116.01 Парикмахер (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 730) в действующей редакции.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова»

Составители:

С.А.Атаманов, преподаватель физической культуры.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК преподавателей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **43.01.02 Парикмахер**. Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по профессии по профессии 100116.01 Парикмахер (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 730) в действующей редакции, учебным планом ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл ФК.00.

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

Освоение учебной дисциплины способствует формированию **общих компетенций**, включающих в себя способность:

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 ПК.

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – **80** часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **40** часов;
самостоятельная работа 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: | |
| проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства) | 40 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем программы | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объём часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------|---|---|-------------|------------------|
| | Тема урока | Содержание учебного материала | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 2 курс 4 семестр | | | 14 | |
| Раздел 1. Лыжная подготовка | Содержание | | 12 | |
| | 1-2. | Практическое занятие: Совершенствование техники классического хода на лыжах | 4 | 2-3 |
| | 3-4. | Практическое занятие: Совершенствование техники конькового, полуконькового хода на лыжах | 4 | 2-3 |
| | 5-6. | Практическое занятие: Прохождение дистанции до 2000 метров | 4 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: правила соревнований по лыжной подготовке | | 15 | |
| 7-8. | Зачет | 2 | 3 | |
| 3 курс 5 семестр | | | 14 | |
| Раздел 2. Настольный теннис | Содержание | | 12 | |
| | 9-12. | Практическое занятие: Совершенствование тактических приемов. | 4 | 2-3 |
| | 13-16. | Практическое занятие Игра по правилам | 8 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: правила игры в большой теннис | | 15 | |
| | 17-18. | Зачет | 2 | 3 |
| 3 курс 6 семестр | | | 12 | |
| Раздел 6. Пилатес | Содержание | | 10 | |
| | 19-20. | Практическое занятие Базовые упражнения | 2 | 2-3 |
| | 21-22. | Практическое занятие Упражнения среднего уровня | 2 | 2-3 |
| | 23-28. | Практическое занятие Упражнения продвинутого уровня | 6 | 2-3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: Дыхательные гимнастики | | 10 | |
| | 29-30. Дифференцированный зачет | | 2 | 3 |
| Всего: | | | 80 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала**:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Открытый **стадион широкого профиля** (оборудованный для катания на коньках):

коньки по количеству обучающихся.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использован тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере раб. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – ISBN 978-2-16-003545-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.

2. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>.

3. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

3.2.3. Основные Интернет-ресурсы

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт.– Режим доступа: [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Общеобразовательная подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: [www. goup32441. narod](http://www.goup32441.narod).
5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru).
6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.
7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.
8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: [www. edu. ru](http://www.edu.ru).
9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.
10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn----7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.
11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

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 |
|--|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или | <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов</p> |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | техники спортивных игр Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. |