

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура**
для профессии СПО

43.01.02 Парикмахер

РАССМОТРЕНО
на заседании учебно-методического
объединения гуманитарного профиля
«2» 06 2022г.

Руководитель
 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ КК АТАТС
«3» 06 2022г.
 В.А.Шульга




Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 12 от 3.06 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 100116.01 Парикмахер (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 730 от 02.08.2013г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. № 29644 от 20.08.2013г.), укрупненная группа профессий 43.00.00. Сервис и туризм.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

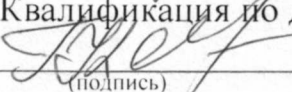
Разработчик:

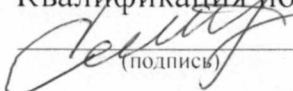
Беляевская О.В.  преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

Рецензенты:

Жоюварова Т.М. -

Дмиас С.А.

преподаватель ГБПОУ КК
АТАТС - учитель физ-ре
Квалификация по диплому:

(подпись)

предприниматель
интер-спешли
Квалификация по диплому:

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Перспективно- тематический план	12

1. Паспорт программы учебной дисциплины ФК.00 « Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.02 Парикмахер, укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

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 , профессиональном и социальном развитии человека ;

--- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы по данной дисциплине:

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

--- обязательной аудиторной учебной нагрузки—**40** часов;

--- самостоятельной работы обучающихся -- **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

43.01.02 Парикмахер

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
практические занятия	39
контрольные работы	--
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем.	Содержание учебной дисциплины: практические занятия, самостоятельные работы.	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний по физической культуре		20	
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала	1	
	1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии человека	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	9	
	1. Основы здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм.	1	
	2. Двигательная активность. Активный отдых.	1	
	3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
	4. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	
	5. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	
	6. Комплекс упражнений для трудящихся, выполняющих однообразную работу стоя, сидя.	1	
	7. Аэробные упражнения на тренажёрах.	1	
	8. Беговые и силовые упражнения на тренажёрах.	1	
	9. План типового комплекса утренней зарядки. Оздоровительный массаж на все группы мышц.	1	
	Самостоятельная работа . 1. Составление комплекса по лечебной физкультуре для опорно-двигательного аппарата. 2 ч. 2. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физвоспитания.	10	

		<ul style="list-style-type: none"> 3. Составление комплекса упражнений на тему « О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании». 4. Составление комплекса по ЛФК для коррекции зрения. 2ч. 5. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики. 2ч. 6. Составление комплекса упр. производственной гимнастики. 2ч. 		
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			19	
Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	5	
	1.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения	1	
	2.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалками с мячом, с обручем.	1	
	3.	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату, гимнастической стенке.	1	
	4.	Упражнения в висе и упоре на перекладине. Силовые упражнения.	1	
	5.	Прыжковые упражнения . Опорные прыжки.	1	
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	5	
	1.	Разучивание комплексов упражнений для глаз, для пальцев рук, голеностопного сустава.	1	
	2.	Дыхательная гимнастика.. Физкультпаузы.	1	
	3.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
	4.	Лечебная физкультура для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.	1	
	5.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: <ul style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. 2. Определение уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру 3. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции. 	9		

	Доклад 1. «Символика Олимпийских игр». 2. «История развития Олимпийских игр» 3. «Олимпийские чемпионы Кубани». 4. Современное состояние физической культуры и спорта. 5. Современное состояние здоровья молодёжи. «Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания при занятиях различными видами двигательной активности».		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.			41
Тема 3.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебной программы.		
	Практические занятия		6
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Бег на результат -100м., 60 м., 30м.		1
	2. Эстафетный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег по дистанции 2000м.		1
	3. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность, в цель- с колена, лёжа		1
	4. Метание малого мяча в цель с разбега, с места.		1
	5. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.		1
6. Ориентирование на местности, бег по пересечённой местности.		1	
Тема 3.2. Волейбол.	Содержание учебной программы.		
	Практические занятия		3
	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Ходьба, бег, скачок, прыжок.		1
	2. Индивидуальная тактика передачи и подачи мяча через сетку, свободное нападение. Нападающий удар, свободное нападение.		1
3. Игра в волейбол по правилам.		1	
Тема 3.3. Баскетбол.	Содержание учебной программы.		
	Практические занятия		4
	1. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Стритбол.		1

	2.	Тактика нападения. Взаимодействие двух игроков при нападении и в защите.	1	
	3.	Учебная игра. Зачёт.	1	
	4.	Учебная игра. Зачет.	1	
Тема 3.4. Футбол.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	6	
	1.	Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча, остановка, удар по мячу внутренней поверхностью стопы.	1	
	2.	Упражнения с мячом - индивидуальная работа. Приём мяча, удар по мячу грудью, головой.	1	
	3.	Тактика игры в нападении.	1	
	4.	Тактика игры в защите.	1	
	5.	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	6.	Учебная игра в футбол.	1	
		Дифференцированный зачет.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся.	21	

		<p>Доклад на тему:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Профилактика сколиоза и плоскостопия.»2. «ЛФК при остеохондрозе».3. «Правила игры в волейбол».4. « История развития волейбола».5. «История развития футбола».6. «История развития гимнастики».7. « Судейство в футболе». 2ч. <p>Сообщение на тему:</p> <ol style="list-style-type: none">8. «Судейство в волейболе. Жесты судей». 2ч.9. «История развития баскетбола». 2ч.10. «Судейство в баскетболе. Жесты судей»11. «Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми» 2ч.12. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала» 2ч.13. «Личное отношение к здоровью, как формирование здорового образа жизни»14. «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни человека».15. «Рациональное питание и профессия»16. «Режим в трудовой и профессиональной деятельности»		
--	--	---	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивного зала;
- стадиона;
- тренажёрного зала.

Технические средства обучения: волейбольная сетка, баскетбольные кольца, мячи, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, обручи, канат, брусья, гири, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченко С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО, 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2016г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. –М., Просвещение , 2015год.

Интернет – ресурсы:

- [http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)
- [http:// fizkultura/ucoz/es](http://fizkultura/ucoz/es)
- <http://>

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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ, УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ)	ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
<p><i>УМЕТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;– ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ;– ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ, СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; <p><i>ЗНАТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;	<p>ВЫПОЛНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА УЧАСТИЕМ В РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ.</p>