

**Калиновский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Крым «Джанкойский профессиональный  
техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020 г**

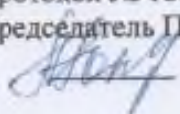
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 "Физическая культура" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии

43.01.02 "Парикмахер",  
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ ФГОС СПО от 02.08.2013 года №695.(С изменениями от 09.04.2015 приказ № 389)

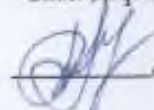
Организация-разработчик: Калиновский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Джанкойский профессиональный техникум»

Разработчик: В.А.Дмитриев, преподаватель физической культуры Калиновского филиала Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым "Джанкойский профессиональный техникум"

РАССМОТРЕНО и  
СОГЛАСОВАНО  
предметной (цикловой) комиссией  
преподавателей физической  
культуры и основ безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол № 1 от «28» августа 2020г.  
Председатель ЦИК

 А.Ф.Гончар.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР

 Д.М.Гавриленко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения примерной рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии ФК.01 43.01.02 Парикмахер,

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями<sup>1</sup>:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Быть готовым к службе в вооруженных силах

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2-7	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	80
Самостоятельная работа <i>(не более 20%)</i> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	38
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Контрольная работа	*
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретическая часть</b>  Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  <b>Тема 1.1</b>  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1.	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	ОК 2,3,6,7
	2.	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры,	1	

		бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
<b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		38	
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30,60,100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Челночный бег 3х10, прохождение полосы препятствий.	8	ОК 2,3,6,7
	3.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение упражнений на совершенствовании техники спринтерского бега  Выполнение упражнений на совершенствовании техники эстафетного бега (передача правой и левой рукой на месте)  Выполнение упражнений на совершенствовании техники эстафетного бега 4х100  Выполнение упражнений на совершенствовании техники длительного бега  Совершенствование техники бега на выносливость  Выполнение упражнений для развития координационных способностей  Выполнение упражнений для развития скоростных способностей  Выполнение упражнений на совершенствовании техники прыжков в длину с разбега  Совершенствование техники бега от 5 до 10 минут	8	ОК 7

Гимнастика		Совершенствование техники бега от 10-до 15 минут		
		Совершенствование техники бега от 15 до 20 минут		
	4.	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 11 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	8	
	5.	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, производственной гимнастики.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств.</p> <p>Выполнение строевых упражнений на месте и в движении</p> <p>Выполнение комплекса элементов ритмичной гимнастики(д), с отягощением(ю)</p> <p>Составление комплекса ритмической гимнастики(д). комплекса ОРУ(ю)</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с отягощением(ю).</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц живота</p>	8	

Спортигры		Совершенствование техники выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	6.	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.	22	
	7.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закаливание организма (солнцем, воздухом, водой), соблюдение правил личной безопасности (перегревание, переохлаждение)..  Отработка техники игры по правилам  Отработка техники игры по упрощенным правилам  Совершенствование техники приема мяча  Выполнение специальных прыжковых упражнения  Отработка подач  Отработка ударов по воротам  Отработка броска по кольцу	22	

		Отработка нападающего удара		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>			
Всего:	Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		<b>80</b>	
	Объем образовательной программы		<b>40</b>	
	Самостоятельная работа		<b>40</b>	

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2020.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

### **3.2.2. Для обучающихся**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А., «Физическая культура» профессиональное образование, г.Москва, издательский центр «Академия» 2020г.

### **3.2.3. Для преподавателей**

#### **Рекомендовано :**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 4.Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего

профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М.,

11. Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

### 3.2.4. Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

3. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предусмотрен: «Спортивный зал», "Тренажерный зал", "Теннисный зал", "Гимнастический зал"

Спортивный зал оснащен оборудованием:

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Скамейка гимнастическая
4. Перекладины
5. Эстафетные палочки
6. Ракетки для бадминтона
7. Воланчики
8. Гимнастические палки
9. Гранаты 500г, 700г.
10. Маты гимнастические
11. Брусья разновысокие
12. Брусья параллельные
13. Штанга
14. Гантели 1,0 кг
15. Гантели 1,5 кг
16. Доска для шашек
17. Штанга гимнастическая
18. Конусы спортивные
19. Мяч волейбольный
20. Мяч мини- футбольный
21. Мяч футбольный
22. Мяч для метания
23. Набор теннисного крепления
24. Обруч металлический
25. Ракетка теннисная
26. Скакалка
27. Сетка волейбольная
28. Шашки
29. Учебная штанга (экспонат)
30. Стол теннисный
31. Конь гимнастический
32. Секундомер

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<b>Умения:</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
<b>Знания</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование