Министерство образования Новосибирской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Согласовано

Директор Орлова В.Л.

"Нотус"

Утверждаю

Директор ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Л.М.Хомутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования
43.02.03 Стилистика и искусство визажа

Рассмотрено на заседании МК
преподавателей учебных дисциплин
Протокол № 01 от «30» августа 2019 г.

Председатель МК
_____ Ячменева Е.Н.

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.03 Стилистика и искусство визажа,** укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

Срок получения СПО по ППССЗ в очной форме обучения – 2 г. 10 мес.

Организация-разработчик:

ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Разработчики:

Алферова Л.С., зам директора по УПР

Черницкая Н.В., методист ВК

Попов В.И., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ВКК

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии преподавателей учебных дисциплин

30.08.2019 г. протокол № 1

© ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства», 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.03 Стилистика и искусство визажа,** укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) по специальности «Стилистика и искусство визажа» на базе среднего профессионального образования и наличии опыта работы и при профессиональной подготовке на базе основного общего образования или среднего общего образования, без требований к наличию опыта работы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 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)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	166
контрольные работы	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
в том числе:	
индивидуальное проектное задание (составление комплекса упражнений)	10
занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями	158
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	*2*		*3*	*4*
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство достижения жизненных и профессиональных целей			**14**	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**		2	
	1.	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		1
	2.	Основные понятия курса: физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание		2
	3.	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха		2
	Практические занятия		6	
	1.	Подбор и выполнение комплексов физических упражнений, с учетом индивидуальных физических и психоэмоциональных особенностей. Формирование основ здорового образа жизни		2
	2.	Подбор и выполнение комплексов физических упражнений, развивающих специальные физические качества избранной профессии (парикмахер) - ручную ловкость, внимательность. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)		2
	3.	Определение направления физического совершенствования (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика) с учетом индивидуальных особенностей и профессиональной деятельности		2

	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:*** 1. Участие в работе спортивных секций 2. Выполнение комплексов физических упражнений 3. Соблюдение норм и требований здорового образа жизни ***Примерная тематика домашних заданий:*** 1. Утренняя гимнастика 2. Производственная гимнастика 3. Динамические паузы 4. Комплексы упражнений для послерабочего восстановления 5. Профессионально прикладная физическая подготовка в спортивных секциях 6. Формы профилактики влияния неблагоприятных факторов труда		6	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство укрепления здоровья			**318**	
Тема 2.1. Изучение и совершенствование технических элементов и тактических приемов игры в баскетбол	**Практические занятия**		36	
	1.	Совершенствование техники перемещений. Ловля и передача мяча в баскетболе.		2
	2.	Ведение мяча. Учебная игра		2
	3.	Броски мяча в корзину - с места, в движении, с прыжком		2
	4.	Техника нападения		2
	5.	Техника защиты - вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча		2
	6.	Совершенствование приемов в учебной игре.		2
	7.	Взаимодействие игроков на площадке.		3
	8.	Тактика нападения		3

	9.	Тактика защиты		3
	10.	Выполнение зачетных требований по теме		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:*** 1. Участие в работе спортивных секций 2. Совершенствование технических элементов и тактических приемов игры в баскетбол - имитационные движения, тренировки и др. 3. Соблюдение норм и требований здорового образа жизни ***Примерная тематика домашних заданий:*** 1. Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе 2. Броски мяча в корзину 3. Техника нападения в баскетболе 4. Техника и защиты в баскетболе		36	
Тема 2.2. Изучение и совершенствование технических элементов и тактических приемов игры в волейбол	**Практические занятия**		30	
	1.	Совершенствование техники перемещений в волейболе.		2
	2.	Прием и передача мяча в волейболе		2
	3.	Техника подачи мяча сверху		2
	4.	Техника нападающего удара		2
	5.	Техника блокирования		2
	6.	Тактические действия в нападении, в защите		3
	7.	Выполнение зачетных требований по разделу		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:***		30	

	1. Участие в работе спортивных секций 2. Совершенствование технических элементов и тактических приемов игры в волейбол - имитационные движения, тренировки и др. 3. Соблюдение норм и требований здорового образа жизни ***Примерная тематика домашних заданий:*** 1. Прием и передача мяча в волейболе 2. Техника подачи мяча сверху 3. Техника нападающего удара 4. Техника блокирования			
Тема 2.3. Основы техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	**Практические занятия**		30	
	1.	Перекладина низкая. Из виса стоя толчком двумя подъём переворотом. Оборот назад в упоре. Из упора соскок дугой.		2
	2.	Строевые упражнения		2
	3.	Брусья. Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах силой. Соскок махом вперед (назад) с поворотом на 180 º.		2
	4.	Опорный прыжок. Прыжок через коня в длину способ «ноги врозь» (высота снаряда 115-120см.)		2
	5.	Перекладина высокая. Подъём переворотом в упор.		2
	6.	Из упора мах дугой, соскок махом назад. Оборот назад в упоре, мах дугой, махом назад соскок		2
	7.	Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через препятствие на высоте 90 см.		2
	8.	Стойка на голове и руках силой, кувырок из стойки. Стойка на руках с помощью		2
	9.	Зачетные комбинации на снарядах. См. раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины»		3

	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:*** 1. Участие в работе спортивных секций 2. Отработка навыков и совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах - имитационные движения, тренировки и др. 3. Соблюдение норм и требований здорового образа жизни ***Примерная тематика домашних заданий:*** 1. Перекладина низкая 2. Брусья 3. Опорный прыжок 4. Перекладина высокая 5. Акробатические упражнения		30	
Тема 2.4. Легкая атлетика - основы техники бега и ходьбы, прыжков и метаний	**Практические занятия**		64	
	1.	Бег на средние и длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.		2
	2.	Техника и тактика бега по дистанции. Воспитание общей выносливости		3
	3.	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Старт. Стартовый разбег.		2
	4.	Бег по дистанции. Финиширование. Воспитание скоростных качеств		2
	5.	Метание гранаты. Обучение техники метания гранаты. Держание гранаты. Разбег. Подготовка к броску. Финальная фаза (выпуск гранаты)		2
	6.	Прыжки в длину. Техника прыжков в длину с разбега. Техника разбега. Толчок. Полет. Приземление		2
	7.	Прыжки в высоту. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника разбега. Толчок. Полет. Приземление		2
	8.	Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м		2

	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:*** 1. Участие в работе спортивных секций 2. Совершенствование техники и тактики бега 3. Отработка техники метания 4. Отработка техники прыжков 5. Соблюдение норм и требований здорового образа жизни ***Примерная тематика домашних заданий:*** 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Бег на короткие дистанции 3. Метание гранаты 4. Прыжки в длину 5. Прыжки в высоту 6. Эстафетный бег	56	
	II. выполнение индивидуального проектного задания - составление комплекса упражнений ***Примерная тематика индивидуального проектного задания:*** 1. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	
	Всего:	**336**	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и стадиона:

- волейбольная, баскетбольная площадки – в зале и на стадионе;
- площадка для игры в мини-футбол – в зале;
- футбольное поле – на стадионе;
- спортивная площадка с беговой дорожкой и сектором для прыжков и метаний – на стадионе;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса;
- гимнастическое оборудование – перекладина, брусья, маты гимнастические, конь гимнастический, канат для лазания, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические палки.
- теннисный стол;
- снаряды для силовой подготовки – тренажеры, гири, гантели;
- лыжный инвентарь – лыжи, палки, ботинки;
- секундомеры, свистки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 18 изд. - М.: Издательский центр "Академия", 2017. - 176.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2017. – 320 с.

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Москва: ИНФРА-М, - 2018. - 218 с.: ил.

3. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Конеева Е.В. и др. – под ред. Коневой Е.В. - 2-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - Текст: электронный - URL: https://urait.ru/bcode/437146

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: Кнорус, 2016. — 214 с. - Текст: электронный. - http://www.book.ru/book/916506; Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf (muzkult.ru)

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: Кнорус, 2016. — 256 с. - Текст: электронный. - URL: http://www.book.ru/book/918488.

4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебн. Для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.: ил. Учебник Физическая культура. 10-11 классы. Лях В. И. (fk12.ru)

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области (nso.ru)

6. Сайт управления физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска Управление физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска. (novosib-sport.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачетных занятий,

тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и экспертная оценка за деятельностью обучающихся на практических занятиях и интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения дисциплины
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зачет Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся на практических занятиях, во время занятий в спортивных секциях, во время внеаудиторной самостоятельной работы Наблюдение и экспертная оценка выполнения индивидуального проектного задания
Основы здорового образа жизни	

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для обучающихся колледжа по учебной дисциплине «Физическая культура»

Раздел программы	**пол**	**1 КУРС**			**2 КУРС**			**3 КУРС**		
		«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Бег 100 метров	Ю	14,6	14,4	14,2	14,2	14,0	13,8	14,0	13,8	13,5
	Д	17,0	16,6	16,2	16,6	16,2	15,8	16,0	15,8	15,4
Бег 1000 метров или	Ю	4.00	3.50	3.30	4.00	3.40	3.25	3.50	3.20	3.15
6 минутный бег	Д	1050	1150	1250	1100	1200	1300	1100	1200	1350
	Ю	1150	1250	1350	1200	1300	1400	1250	1350	1450
Бег 500 метров	Д	2.40	2.25	2.00	2.25	2.00	1.55	2.00	1.55	1.48
Подтягивание на перекладине	Ю	4	6	8	8	9	10	9	10	12

Толчок гири 16 кг	Ю	8	13	18	10	14	18	13	18	22
Поднимание и опускание туловища	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Сгибание, разгибание рук в упоре	Д	6	8	10	10	11	12	11	12	13
Прыжок с места	Ю	170	200	206	175	205	220	185	215	235
	Д	150	170	195	160	175	200	170	180	205

БАСКЕТБОЛ

учебные нормативы для обучающихся колледжа

Требования к обучающимся	**пол**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра (за 30 сек.)	Ю	20	25	30
	Д	15	20	25
Штрафной бросок (количество попаданий из 5)	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Броски из под щита после ведения (из 10)	Ю	4	5	6
	Д	3	4	5

ГИМНАСТИКА

зачетные упражнения и нормативы

1. Подтягивание на перекладине.
2. Перекладина: из виса подъем разгибом или подъём переворотом, оборот назад в упоре, мах дугой, махом назад перехват правой скрестно над левой, махом вперед поворот налево с поочередным перехватом левой и правой рукой в хват сверху, соскок махом вперед.
3. Брусья: из размахивания в упоре на руках подъем махом назад, мах вперед, махом назад стойка на плечах (держать), опусканием в упор, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед углом вправо с поворотом налево.

4. Прыжок через коня в длину ноги врозь (120-125см).