Министерство образования Новосибирской области

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

Согласовано

_____

_____

_____

Утверждаю

Директор ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

_____ Л.М.Хомутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия среднего профессионального образования
43.01.02 Парикмахер

Рассмотрено на заседании МК
преподавателей учебных дисциплин
Протокол № 01 от «31» августа 2020 г.

Председатель МК
_____ Ячменева Е.Н.

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии **43.01.02 Парикмахер,** укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

Срок получения СПО по ППКРС в очной форме обучения – 2 года 10 мес.

Организация-разработчик:

ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Разработчики:

Алферова Л.С., зам директора по УПР

Черницкая Н.В., методист

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

© ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **43.01.02 Парикмахер,** 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 рабочей профессии «Парикмахер» на базе профессионального образования и при 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 программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи учебной 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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:	
лабораторные занятия	0
практические занятия, в т.ч. испытания, зачеты по разделам	40
контрольные работы	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
индивидуальное проектное задание (составление комплекса упражнений)	4
занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями	36
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание раздела «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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**8**	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**	2	
	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
	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	2	
	II. выполнение индивидуального проектного задания - составление комплекса упражнений ***Тематика индивидуального проектного задания:*** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**72**	
Тема 2. Легкая атлетика – основы техники бега и ходьбы, прыжков и метаний, кроссовая подготовка	**Практические занятия**		12	
	1.	Бег на средние и длинные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон		2
	2.	Техника и тактика бега по дистанции . Финиширование.		2
	3.	Бег на короткие дистанции Бег 100 м. Низкий старт.		2
	4.	Эстафетный бег 4х100 м. Эстафетный бег 4х400м		2
	5.	Бег по дистанции. Финиширование. Воспитание скоростных качеств Челночный бег 3х10 м.		2
	6.	Бег по прямой с различной скоростью		2
	7.	Прыжки в длину. Техника прыжков в длину с разбега		2
	8.	Прыжки в высоту. Техника прыжков в высоту с разбега		2
	9.	Метание гранаты 500 и 700 гр. Обучение техники метания гранаты		2
	10.	Высокий старт. Стартовый разгон. Воспитание скоростных качеств		2
	11.	Равномерный бег. Воспитание общей выносливости		2
	12.	Бег на средние и длинные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон		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		10	

	6.	Эстафетный бег		
Тема 3. Основы техники выполнения гимнастических упражнений	**Практические занятия**		10	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения		2
	2.	Акробатические упражнения. Мост из положения стоя, лежа. Совершенствование техники		2
	3.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Комбинация элементов		2
	4.	Стойка на лопатках, на голове. Совершенствование техники		2
	5.	Равновесие. Совершенствование координации		2
	6.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		2
	7.	Упражнения на разновысоких брусьях. Совершенствование техники		2
	8.	Опорный прыжок. Прыжок через козла в длину способ «ноги врозь»		2
	9.	Совершенствование техники элементов на бревне.		2
	10.	Упражнение с гантелями, обручем.		2
	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		8	
Тема 4. Изучение и совершенствование	**Практические занятия**		8	
	1.	Техника безопасности. Совершенствование техники перемещений		2

технических элементов и тактических приемов игры в баскетбол	2.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.		2
	3.	Техника защиты. Вырывание, перехват и выбивание мяча		2
	4.	Броски мяча с места, в прыжке, в движении		2
	5.	Тактика нападения		2
	6.	Учебная игра по правилам		3
	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 1. Техника защиты в баскетболе		8	
Тема 5. Изучение и совершенствование технических элементов и тактических приемов игры в волейбол	**Практические занятия**		8	
	1.	Техника безопасности. Стойка волейболиста. Техника перемещений		2
	2.	Передача мяча сверху, двумя руками		2
	3.	Прием мяча снизу, двумя руками		2
	4.	Прием мяча в падении, одной рукой		2
	5.	Верхняя прямая подача мяча		2
	6.	Нападающий удар		2
	7.	Техника блокирования		2
	8.	Техника и тактика игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: ***I. выполнение домашних заданий*** ***Виды работ:*** 1. Участие в работе спортивных секций		8	

	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		
	Всего:	**80**	

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 с.

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.

Интернет-источники:

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

2. 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**
1	2
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 внеа-
Основы здорового образа жизни	

	удиторной самостоятельной работы Наблюдение и экспертная оценка выполнения индивидуального проектного задания

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для обучающихся по 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

Требования к обучающимся		«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены	Ю	20	25	30

мяча с расстояния 3 метра (за 30 сек.)	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.).