


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГПОУ «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Д. Б. Рогова
1.09 2017г.

ПРОГРАММА

Дисциплина

Физическая культура

Специальность

43.02.13 Технология парикмахерского
искусства.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, утвержденным приказом №1558 Министерства образования и науки РФ 9.12.2016 г.


СОСТАВИТЕЛЬ

преподаватель физической культуры
ГПОУ ЮТК



А.С. Савостьяничик

РАССМОТРЕНО

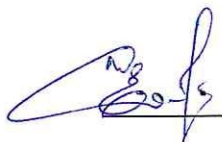
На заседании ЦМК ГД
Протокол № 1 от 01.09 2017 г.
Председатель ЦМК ГД


О.Н. Гуляндина

Заведующий отделением ДИТ
1.09 2017 г


Ж.С. Чернова

Заведующий лабораторией
стандартизации
1.09 2017 г.


Е.Н. Соловьёва

Заместитель директора по НМР
01.09 2017 г.


И.Н. Ташьян

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура принадлежит к разделу ОГСЭ. 05 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- 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 (специальности)	<ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средств профилактики перенапряжения;

Общие и профессиональные компетенции – требования к результатам освоения дисциплин:

ОК 8 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоении программы дисциплины

Суммарная учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем 168 часа, в том числе:

- объем образовательной программы 168 часа,
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	156
Промежуточная аттестация	12
Форма промежуточной аттестации	Диф. зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
I	2	3	4	5
Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.</p> <p>Эстафетный бег Бег по повороту, передача эстафетной палочки</p> <p>Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.</p> <p>Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ног, переход через планку, приземление</p>	10 2 2 2 2 2	OK 8	2
Футбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника игры полевого игрока в защите Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.</p> <p>Техника игры полевого игрока в нападении Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.</p>	4 2 2	OK 8	2
Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника игры: перемещения по площадке Остановки, повороты, прыжки</p> <p>Техника игры в защите: Имитация стойки защитника, отбор мяча.</p> <p>Техника игры в нападении: Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча</p> <p>Техника игры: передачи мяча Передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на</p>	16 2 2 2 2 2	OK 8	2

	Эстафетный бег				
	Бег по повороту, передача эстафетной палочки.	2			
	Техника прыжков в длину с места	2			
	Подготовка к отталкиванию, отталкивание				
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги»	2			
	Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.				
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»	2			
Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление					
	Техника толкания ядра	2			
	Подготовка к скачку, выполнение скачка, финальное усилие.				
	Футбол	6			
	Содержание учебного материала	2		ОК 8	2
	Техника игры полевого игрока в защите				
	Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.				
	Техника игры полевого игрока в нападении	2			
Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.					
	Техника игры вратаря:	2			
	Передвижения, ловля, отбивание и перевод мяча, взаимодействие вратаря с полевыми игроками				
	Баскетбол	18			
	Содержание учебного материала	2		ОК 8	2
	Техника игры: перемещения по площадке				
	Остановки, повороты, прыжки				
	Техника игры в защите:	2			
Имитация стойки защитника, отбор мяча.					
	Техника игры в нападении:	2			
	Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча				
	Техника игры: передачи мяча	2			
Передачи мяча на месте, в движении.					

	месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.							
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2						
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2						
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2			3			
Волейбол	Содержание учебного материала	18		ОК 8	2			
	Техника игры Стойки, перемещения.	2						
	Техника приема Верхний прием, нижний прием.	2						
	Техника передачи мяча Верхняя передача, нижняя передача	2						
	Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча	2						
	Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2						
	Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2						
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2						
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2						
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2						
	Единоборства. Гимнастика. ШФП	Содержание учебного материала	4				ОК 8	2
		Техника выполнения элементов спортивной гимнастики Кувырок вперед, назад, перекаты в группировке, мост из основной стойке	2					
		Техника выполнения элементов греко-римской, вольной борьбы Захваты, падения, приемы.	2					
	Легкая атлетика	3 курс				ОК 8	2	
Содержание учебного материала		14						
Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.		2						
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2						

Гимнастика. ШФП	Выполнение акробатических упражнений Юноши: кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие, стойка на голове и руках. Девушки: перекаты в группировке, кувырки вперед, мост из основной стойки.	2	
	Техника выполнения элементов спортивной гимнастики Кувырок вперед, назад, перекаты в группировке, мост из основной стойке	2	
	Упражнения для развития силовых способностей Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушек: упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2	
	Техника выполнения элементов греко-римской, вольной борьбы Захваты, падения, приемы.	2	
<i>4 курс</i>			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.	2	
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2	
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2	
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление	2	
	Содержание учебного материала	6	
Футбол	Техника игры полевого игрока в защите Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.	2	ОК 8
	Техника игры полевого игрока в нападении Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.	2	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2	
Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Техника игры: передачи мяча	2	
		2	3
		2	2

Волейбол	Техника игры: броски мяча в кольцо Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций	2		
	Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2		
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3
	Содержание учебного материала	18		
	Техника игры Стойки, перемещения.	2		2
	Техника приема Верхний прием, нижний прием.	2		
	Техника передачи мяча Верхняя передача, нижняя передача	2		
	Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча	2		
Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2			
Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2			
Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2			
Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.		2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		3
Единоборства.	Содержание учебного материала	8		
			OK 8	2

	Передачи мяча на месте, в движении. Техника игры: броски мяча в кольцо Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2 2	
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2	
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2	
Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2	
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2	
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2	
	Содержание учебного материала	6	
	Выполнение гимнастических комбинаций. Перевороты, перекаты, кувырки.	2	
	Выполнение приемов в сойке. Захваты, падения, перекаты, группировка.	2	
Упражнения для развития силовых способностей Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушек: упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2		
	Дифференцированный зачет	12	
	Всего:	168	
Единоборства. Гимнастика. ШФП			ОК 8
			2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

2. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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 (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года,</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p>

<p>двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---