

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

_____/Е.Ю. Валькова/
«__» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

43.02.02 Парикмахерское искусство

Форма обучения - заочная

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик:
Чистяков Н.В преподаватель ГБПОУ РМЭ «ЙОТСТ»

Рекомендована: предметно-цикловой комиссией дисциплин швейного профиля и парикмахерского искусства ГБПОУ РМЭ «ЙОТСТ»

Протокол заседания предметно-цикловой комиссии

№ _____ от « ____ » _____ 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.02 «Парикмахерское искусство»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения 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

Технолог должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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 команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 220 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов, самостоятельной работы обучающегося 210 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	210
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	<i>1 курс</i>		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места	Практическое занятие	2	
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа		
	1. Подготовить реферат на тему «Факторы внешней среды, влияющие на организм человека»	2	
	2. Подготовить реферат на тему «Факторы, влияющие на организм человека. Укрепляющие здоровье»	2	
	3. Закрепление техники бега на короткие дистанции	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	5. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	2	
	6. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели	2	
	7. Ознакомление с дневником самоконтроля	2	
	8. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	9. Методика регулирования эмоциональных состояний	2	
	10. Составление комплексов производственной гимнастики, занятия в спортивных секциях, посещение спортивных сооружений (плавательный бассейн, ледовый дворец)	2	
	11. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели	2	

	12.	Ознакомление с дневником самоконтроля	2
	13.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2
	14.	Упражнения на развитие силы.	2
	15.	Упражнения на развитие скорости.	2
	16.	Упражнения на развитие выносливости	2
	17.	Упражнения на развитие координации.	2
	18.	Упражнения брюшного пресса.	2
	19.	Упражнения с собственным весом.	2
	20.	Подготовить реферат на тему «Здоровый образ жизни».	2
	21.	Подготовить реферат на тему «Правильное питание».	2
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие		2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)	
	Самостоятельная работа		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега	2
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений	2
	3.	Закрепление практики судейства	2
	4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
	5.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2
	6.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма	2
	7.	Обучение закаливающим мероприятиям	2
	8.	Принципы закаливания	2
	9.	Основные методы закаливания	2
	10.	Подготовить реферат на тему «Баскетбол».	2
	11.	Подготовить реферат на тему «Легкая атлетика».	2

		12. Подготовить реферат на тему «Гандбол».	2
		13. Подготовить реферат на тему «Теннис».	2
		14. Подготовить реферат на тему «Тяжелая атлетика».	2
		15. Подготовить реферат на тему «Спорт в Марий Эл».	2
		16. Подготовить реферат на тему «Бадминтон»	2
		17. Подготовить реферат на тему «Бокс»	2
		18. Подготовить реферат на тему «Бобслей»	2
		19. Подготовить реферат на тему «Боулинг»	2
		20. Подготовить реферат на тему «Водное поло»	2
		21. Подготовить реферат на тему «Велоспорт»	2
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание		
	<h1>2курс</h1>		
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
2.	Повышение уровня ОФП	2	
Самостоятельная работа			

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений общей физической подготовки 3 2. Комплекс утренней гимнастики 3 3. Отжимания, прыжки на скакалке 3 4. Закаливание, профилактика неблагоприятного воздействия условий труда 3 5. Развитие координационных способностей 3 6. Развитие и совершенствование профессиональных физических качеств и двигательных навыков 3 7. Совершенствование психофизиологических функций организма, для успешного освоения конкретной профессии. 3 8. Подготовить реферат на тему «Гольф». 3 9. Подготовить реферат на тему «Гребля». 3 10. Подготовить реферат на тему «Допинг». 3 11. Подготовить реферат на тему «Женский футбол». 3 12. Подготовить реферат на тему «Киберспорт». 3 13. Подготовить реферат на тему «Коньки». 3 14. Подготовить реферат на тему «Хоккей». 3 15. Подготовить реферат на тему «Плавание». 3 16. Подготовить реферат на тему «Покер». 3 17. Подготовить реферат на тему «Регби». 3 18. Подготовить реферат на тему «Кудо». 3 19. Подготовить реферат на тему «Прыжки в воду». 3 20. Подготовить реферат на тему «Сани» 3 21. Подготовить реферат на тему «Триатлон» 3 22. Подготовить реферат на тему «Любительский спорт». 3 23. Подготовить реферат на тему «Фитнес». 3 24. Подготовить реферат на тему «Аэробика». 3 25. Подготовить реферат на тему «Футбол». 3 26. Подготовить реферат на тему «Волейбол». 3 27. Подготовить реферат на тему «Диета» 3 28. Подготовить реферат на тему «ММА» 3 	
Тема 2.4. Бег на длинные	Содержание	<h1>3курс</h1>

дистанции	1.	Совершенствование техники бега по дистанции	2
	Самостоятельная работа		
	1.	Подготовить реферат на тему «Прыжки в воду»	2
	2.	Подготовить реферат на тему «Парусный спорт»	2
	3.	Подготовить реферат на тему «Паралимпизм»	2
	4.	Подготовить реферат на тему «Пляжный футбол»	2
		Подготовить реферат на тему «Прыжки на батуте»	2
	5.	Подготовить реферат на тему «Пятиборье»	2
	6.	Подготовить реферат на тему «Рыболовный спорт»	2
		Подготовить реферат на тему «Скелетон»	2
	7.	Подготовить реферат на тему «Сноуборд»	2
		Подготовить реферат на тему «Софтбол»	2
	8.	Подготовить реферат на тему «Спортивная гимнастика»	2
		Подготовить реферат на тему «Стрельба из лука»	2
	9.	Подготовить реферат на тему «Стрельба из лука»	2
	10.	Подготовить реферат на тему «Стрельба пулевая»	2
	11.	Подготовить реферат на тему «Трамплин»	2
	12.	Подготовить реферат на тему «Фехтование»	2
	13.	Подготовить реферат на тему «Фигурное катание»	2
	14.	Подготовить реферат на тему «Шорт-трек»	2
	15.	Подготовить реферат на тему «Керлинг»	2
	16.	Подготовить реферат на тему «Конный спорт»	2
	17.	Подготовить реферат на тему «Лыжное двоеборье»	2
	18.	Подготовить реферат на тему «Пляжный футбол»	2
19.	Подготовить реферат на тему «Олимпийские игры»	2	
20.	Подготовить реферат на тему «Синхронное плавание»	2	
21.	Подготовить реферат на тему «Допинг»	2	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. – М.: Академия, 2008

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sported.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни 	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям.</p>