

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*базовый уровень*

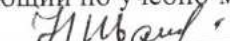
для специальности

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Советск,  
2020 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий по учебно-методической работе

 Н. А. Ивашкина

27 августа 2020 года

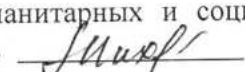
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень, разработана в соответствии:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО»

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н., преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 27 августа 2020 года. 

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 28 августа 2020 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, базовый уровень

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и профессиональной подготовке работников в области реализации профессиональных программ.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл, общие учебные дисциплины.

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

Содержание программы ОУД.06 Физическая культура, базовый уровень, направлено на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;



- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 117 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся-111 часов,  
и самостоятельных занятий обучающихся- 6 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),</b>	<b>111</b>
в том числе:	
практические занятия	100
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
подготовка рефератов, презентаций, сообщений по современным здоровьесберегающим технологиям, занятия на спортивных тренажерах (по выбору), на военном спортивном комплексе «Дзюдо», выполнение тестовых заданий по проверке физической подготовленности и сдачи норм ГТО Работа над индивидуальным проектом	6
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, базовый уровень

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>9</b>	
Раздел 1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	9	1
Тема 1.1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	4	1
Тема 1.2.	Физическая культура и личность профессионала. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Тема 1.3.	Введение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	3	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Индивидуальный проект <b>Темы для разработки индивидуального проекта:</b> - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. - Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. - Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности обучающихся.	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>100</b>	
Раздел 2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>26</b>	2
Тема 2.1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	2
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции.	4	2
Тема 2.3.	Бег на средние и длинные дистанции.	4	2

Тема 2.4.	Кроссовая подготовка.	4	2
Тема 2.5.	Прыжки в длину.	4	2
Тема 2.6.	Метание гранаты.	4	2
Тема 2.7.	Контрольные испытания	4	2
Раздел 3.	Гимнастика	<b>12</b>	<b>2</b>
Тема 3.1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2
Тема 3.2.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	2	2
Тема 3.3.	Прикладные упражнения.	2	2
Тема 3.4.	Акробатические упражнения.	2	2
Тема 3.5.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	2
Тема 3.6.	Контрольные испытания.	<b>26</b>	<b>2</b>
Раздел 4.	Спортивные игры.	2	2
Тема 4.1.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4	2
Тема 4.2.	Баскетбол	6	2
Тема 4.3.	Техника и тактика игры в баскетбол.	2	2
Тема 4.4.	Контрольные испытания по баскетболу.	4	2
Тема 4.5.	Волейбол	6	2
Тема 4.6.	Техника и тактика игры в волейбол.	2	2
Тема 4.7.	Контрольные испытания по волейболу.	<b>24</b>	<b>2</b>
Раздел 5.	Виды спорта (по выбору) атлетическая гимнастика, комплексы упражнений в тренажерном зале, пулевая стрельба, настольный теннис, дыхательная гимнастика, стретчинг гимнастика, упражнения для сдачи нормативов ГТО	2	2
Тема 5.1.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2
Тема 5.2.	Атлетическая гимнастика	2	2
Тема 5.3.	Общefизическая подготовка в тренажерном зале.	2	2
Тема 5.4.	Пулевая стрельба.	2	2
Тема 5.5.	Настольный теннис.	2	2
Тема 5.6.	Дыхательная гимнастика.	2	2
Тема 5.7.	Стретчинговая гимнастика.	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 5.8.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	2
Тема 5.9.	Контрольные испытания		



Раздел 6.	Оздоровительный бег и ходьба	<b>8</b>	2
Тема 6.1.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	1	2
Тема 6.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	2
Тема 6.3.	Техника оздоровительного бега и ходьбы	1	2
Тема 6.4.	Общая физическая и специальная подготовка	1	2
Тема 6.5.	Оздоровительный бег на различные дистанции	1	2
Тема 6.6.	Оздоровительная ходьба на различные дистанции	2	2
Тема 6.7.	Контрольные испытания	<b>4</b>	2
Раздел 7.	Оценка уровня физической подготовленности	1	2
Тема 7.1.	Оценка уровня скоростных способностей	1	2
Тема 7.2.	Оценка уровня скоростно-силовых способностей	1	2
Тема 7.3.	Оценка уровня выносливости	1	2
Тема 7.4.	Оценка уровня координации	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>Всего:</b>	<b>117</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;  
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:** развивающих подвижных и квест-игр.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2018. — 214 с
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 – 148с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2016, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2016, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2016, - 32с.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2016, -149 с.

**Интернет-ресурсы по физкультуре:**<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/><http://fkis.ru/?id=341>[http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.24](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24)<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Уметь</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
<b>Знать</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Промежуточный контроль на зачете
- основы здорового образа жизни.	Промежуточный контроль на зачете