

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_ В.А.Стулова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для обучения по образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**43.02.013 Технология парикмахерского искусства**

**2018 г.**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **43.02.13 Технология парикмахерского искусства**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1558 от 9 декабря 2016 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 44830 от 20 декабря 2016 года).

Специальность **43.02.13 Технология парикмахерского искусства** входит в состав укрупненной группы специальностей **43.00.00 Сервис и туризм**

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Великолукский политехнический колледж»  
Г. Великие Луки, Псковской области

**Разработчики:**

**Иванчиков В.В.**, руководитель физвоспитания ГБОУ ВПК

**Матвеева Т.М.**, заместитель директора по учебной работе ГБОУ ВПК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   | стр.      |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.13 Технология парикмахерского искусства**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **43.00.00 Сервис и туризм**

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по другим специальностям СПО.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ) в структуре ОПОП.

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

| Код ОК   | Умения   | Знания   |
|--|--|--|
| <b>ОК 7.</b><br>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul> |

### • 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - **164 часа**. Из них:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **116 часов**;  
самостоятельной работы обучающегося – **48 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | 164                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | 116                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 114                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | 48                 |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>2</b>           |

## 2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем уроков  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)  | Объем часов<br>(аудиторная нагрузка и с/р) | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|--|---|
| 1   | 2   | 3  | 4   |
| <b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (теоретические занятия)– 2 часа</b>    |   |  |   |
| <b>1.1.<br/>Общекультурное значение физической культуры.</b>  | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.                                 | <b>2</b>                                   | <b>ОК.07</b>  |
| <b>2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (практические занятия) – 114 часов</b> |   |  |   |
| <b>2.1.<br/>Легкая атлетика.</b>  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе, по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину.   | <b>16</b>                                  | <b>ОК.07</b>  |
|   | Практические занятия:<br>- решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий.<br>- воспитание в процессе занятий лёгкой атлетикой:<br>✓ быстроты<br>✓ скоростно-силовых качеств<br>✓ координации движений<br>✓ выносливости<br>- выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике |  |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>2 ч. Кроссовая подготовка от 5 до 8 км.<br>4 ч. Бег на короткие дистанции<br>4 ч. Составить комплекс упражнений на равновесие   | <b>10</b>                                  |   |
| <b>2.2.</b>   | <b>Волейбол</b>   | <b>28</b>                                  |   |

|                        |   |                  |  |
|------------------------|---|------------------|--|
| <b>Спортивные игры</b> | <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> |                  |  |
|                        | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>2 ч. Составить характеристику видов спорта, развивающих выносливость</p> <p>2 ч. Сообщение Роль физического воспитания в жизни студентов.</p>  | <p><b>4</b></p>  |  |
|                        | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> </ul> </li> </ul>   | <p><b>28</b></p> |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ координаций движений</li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>   |   |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>4 ч. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>2 ч. Понятие спортивной квалификации</p>  | 6 |  |
|  | <p><b>Бадминтон</b></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезной слева и справа. Поддачи: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> | 8 |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>2 ч. Факторы здорового образа жизни. Презентация</p> <p>2 ч. Составить условия формирования физической культуры личности.</p>  | 4 |  |
|  | <p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спина, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические</p>   | 6 |  |



|                                     |   |           |  |
|-------------------------------------|---|-----------|--|
|                                     | <p>комбинации. Тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>  |           |  |
|                                     | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>2 ч. Охарактеризовать понятия: работоспособность, утомление, усталость</p> <p>4 ч. Составить комплекс упражнений на снятие усталости с учетом своей специальности.</p>   | <b>6</b>  |  |
| <b>2.3. Атлетическая гимнастика</b> | <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армию.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением.</li> <li>– воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ силовых способностей</li> </ul> </li> </ul> | <b>18</b> |  |

|                             |  |           |  |
|-----------------------------|--|-----------|--|
|                             | ✓ силовой выносливости<br>✓ скоростно-силовых способностей<br>гибкости   |           |  |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающегося:</b><br>4 ч. Составить комплекс упражнений на повышение работоспособности с учетом своей специальности.<br>2 ч. Составить требования к здоровому питанию<br>2 ч. Сообщение «Закаливание, суть, правила, средства»<br>2 ч. Сообщение Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний<br>2 ч.. Ответ на вопрос «Какие психофизические качества являются ведущими в вашей специальности?»<br>2 ч. Дать определения гипокинезия и гиподинамия<br>4 ч. Разработать виды физических упражнений, способствующих развитию важнейших качеств вашей специальности. | <b>18</b> |  |
| <b>2.3 Подготовка к ГТО</b> | Бег на 2 км<br>Подтягивание<br>Поднимание туловища<br>Наклон вперед  | <b>8</b>  |  |
| <b>Итоговая аттестация</b>  | <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>2</b>  |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

##### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

|  |    |
|--|----|
| Гриф для штанги прямой L-1500 мм, d-25 мм фиг. Гайка угл. Маш. 0000551                 | 1  |
| Диск обрезиненный 1,25 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000552                        | 2  |
| Диск обрезиненный 10 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000553                          | 2  |
| Диск обрезиненный 2,5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000554                         | 3  |
| Диск обрезиненный 5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000555                           | 4  |
| Мат гимнастический угл. Маш. 0000557   | 2  |
| Мат гимнастический (2) 100x200x10 кож. Зам. угл. Маш. 0000558                          | 3  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559                 | 1  |
| Мяч баскетбольный угл. Маш. 0000561  | 7  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-150» угл. Маш. 0000562                                  | 6  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560                        | 4  |
| Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563                                  | 8  |
| Мяч футбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564                                 | 2  |
| Мяч футбольный «WINNER Sala №4» Ингеолар угл. Маш. 0000565                             | 2  |
| Обруч металлический угл. Маш. 0000566  | 1  |
| Подушка настенная 30x60 гп 27-2 угл. Маш. 0000567                                      | 1  |
| Сетка волейбольная с тросом угл. Маш. 0000568  | 1  |
| Сетка для мячей Kempton 128001 угл. Маш. 0000569                                       | 1  |
| Табло для ведения счёта (большое) угл. Маш. 0000570                                    | 1  |
| <b>Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения</b> |    |
| Беговая дорожка  | 1  |
| Велотренажёр   | 1  |
| Козёл гимнастический   | 1  |
| Комплекс для прыжков в высоту планкой  | 1  |
| Мостик гимнастический  | 1  |
| Стойка под штангу  | 1  |
| Стол для настольного тенниса   | 2  |
| Конь гимнастический прыжковый  | 1  |
| Канат для лазанья 6м   | 1  |
| Канат для перетягивания 10м  | 1  |
| Граната, шт  | 10 |
| Мяч баскетбольный, шт  | 3  |
| Мяч волейбольный, шт   | 3  |
| Мяч футбольный, шт   | 1  |
| Обруч металлический, шт  | 2  |
| Пояс тяжёлый атлетич., шт  | 1  |
| Ракетка для настольного тенниса, шт  | 4  |
| Секундомер, шт   | 1  |
| Стенд информационный на 12 карманов, шт  | 1  |
| Шашки, шт  | 1  |

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

М.Я. Виленский, АГ. Горшков. Физическая культура. – М., 2016

Дополнительная литература:  
Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов-на Дону, 2014

### **Для преподавателей**

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток, 2009

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mossport.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <https://www.gto.ru> (сайт ГТО)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| <b>уметь:</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка</li><li>– оценка техники выполнения двигательных действий</li><li>– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</li><li>– оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями</li></ul> |
| <b>знать/понимать:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul> | Устный опрос,<br>Сообщение<br>Поиск информации   |