

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ИТМ
_____ О.В.Ивкин
_____ 15.06.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии по профессии 100116.01 Парикмахер (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 730) в действующей редакции.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова»

Составители:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,
преподавателей физкультуры и ОБЖ

Протокол ____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **43.01.02 Парикмахер**. Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по профессии по профессии 100116.01 Парикмахер (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 730) в действующей редакции, учебным планом ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 154-ОД от 31.05.2017.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл ФК.00.

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

Освоение учебной дисциплины способствует формированию **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением ПК.

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	40
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения	
	Тема урока	Содержание учебного материала			
2 курс 4 семестр <i>Практические занятия</i>			48		
Тема 1. Катание на коньках	1	Техника передвижения	Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по кругу. Техника передвижения по виражу.	1	2
	2	Бег широким скользящим шагом.	Бег широким скользящим шагом. Техника торможения, скольжения по восьмерке.	1	2
	3	Бег спиной вперед, переступание.	Бег спиной вперед, переступание. Техника торможения, скольжения по восьмерке.	1	2
	4	Пробегание дистанций на 500 м.	Пробегание дистанций на 500 м.	1	2
	5	Бег крестным шагом.	Бег крестным шагом.	1	2
	6	Катание в парах, на ограниченном участке поля	Катание в парах, на ограниченном участке поля	1	2
	7	Подвижные игры на коньках, эстафеты.	Подвижные игры на коньках, эстафеты.	1	2
	8	Подвижные игры на коньках, эстафеты.	Подвижные игры на коньках, эстафеты.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся		Катание на коньках в свободное время. Составление конспекта «техника безопасности на занятиях по подготовке бега на коньках». Составление конспекта «первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по конькобежному спорту. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема 2 Аэробика	9-10	Степ-аэробика. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	2
	11-12	Степ-аэробика. Основные виды перемещений.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2	2
	13-14	Зачет	Зачет	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	6
3 курс 5 семестр			34		

Тема 2 Аэробика (продолжение)	15-16	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	17-18	Техника выполнения движений в шейпинге	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	19-20	Техника выполнения движений в пилатесе	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	21-22	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	23-24	Соединения и комбинации	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".	2	2
	25-26	Специальные комплексы развития гибкости	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	27-28	Зачет	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		Закрепление и совершенствование технике изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	14	
3 курс 6 семестр			36		
Тема 3 Лыжная подготовка	29-30	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2
	31-32	Полуконьковый и коньковый ход.	Полуконьковый и коньковый ход.	2	2
	33-34	Передвижение по пересечённой местности.	Передвижение по пересечённой местности.	2	2
	35-36	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2
	37	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	1	2
	38	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	2
	39-40	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	12	
Итого			80		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала**:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Открытый **стадион широкого профиля** (оборудованный для катания на коньках):

коньки по количеству обучающихся.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использован тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2010г.- 330с.

Дополнительная литература:

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008.-66с
2. Чумаков. Б.Н. Основы здорового образа жизни, учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России 2004.-416с
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. - Минск: Высшая школа 2011.-349с
4. Гришина.Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь. Учебное пособие: Изд.2-е – Ростов н/Д Феникс, 2012 г.-249с
5. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. - Ростов н/Д, 2003г 256с

Основные Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://www.edu.ru> – каталог образовательных Интернет-ресурсов
6. <http://school.edu.ru> – российский образовательный портал
7. <http://fiz.1september.ru/> – сайт газеты "Первое сентября»
8. <http://school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. <http://www.academic.ru> – словари и энциклопедии
10. <http://fsu-expert.ru> – портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p>