

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
от «25» мая 2022 г. № 199 о/д
Директор ГБПОУ «ТТТ»
_____ О.В. Рогель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Троицк, 2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура по профессии – 43.01.02 «Парикмахер», утвержденной Советом Министерства образования и науки Челябинской области по примерным ОПОП.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»;

Разработчики:

Школьников Дмитрий Андреевич - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована на заседании методической комиссии технического строительного профиля.

Протокол № ____ « ____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы Троицкого технологического техникума по профессии 43.01.02 Парикмахер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел «Физическая культура»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе: Виды самостоятельной работы: разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, подготовка докладов, рефератов, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.	40
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека. Основы здорового образа жизни	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.		
Раздел 2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии		10	
Тема 2.1. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях осанки.		
Тема 2.2. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной системы.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.		

Тема 2.3. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях обмена веществ.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.		
Тема 2.4. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.		
Тема 2.5. Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной и сердечнососудистой систем.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях дыхательной системы; при нарушениях деятельности сердечнососудистой системы.		
Тема 2.6. Упражнения адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний технолога.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний технолога.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	10	
Раздел 3. Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств и групп мышц.		28	
Тема 3.1. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц живота и спины.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц живота и спины на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических ковриках и др. – динамические, статические.		

Тема 3.2. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса на гимнастической стенке (висы), гимнастической скамейке и полу (виды отжиманий на развитие бицепса, трицепса) и др. – динамические, статические.		
Тема 3.3. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц.	Виды упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц на гимнастических ковриках и др. – динамические, статические.		
Тема 3.4. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц туловища на фитболе.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц туловища на фитболе – динамические, статические.		
Тема 3.5. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом – динамические и статические.		
Тема 3.6. Изучение комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и тазового пояса с резиновым амортизатором и фитболом.	Комплексы упражнений для развития профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодиц с резиновым амортизатором и фитболом – динамические и статические.		

Тема 3.7. Изучение комплексов упражнений для развития всех профессионально значимых групп мышц туловища с внешними отягощениями.	Комплексы упражнений для развития всех профессионально значимых групп мышц туловища с внешними отягощениями (гантели разных весов, штанга и др.).		
Тема 3.8. Изучение комплексов упражнений для развития специальной выносливости.	Комплексы упражнений для развития статической выносливости ног, статической выносливости мышц спины и живота, выносливости организма к высоким температурам и др.		
Тема 3.9. Изучение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	Самостоятельная работа: выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	30	
	Итоговая диагностика уровня развития профессионально значимых психофизиологических качеств и групп мышц студентов Дифференцированный зачёт		
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
5.	Штанга тренировочная	Шт.	2
6.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
7.	Скакалки	Шт.	35
8.	Фитболы	Шт.	30
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Секундомеры	Шт.	2
11.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта на 2006-2015 гг.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.

3. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента.// Среднее профессиональное образование, 2014, №№ 4-6, 1996 №№ 1-3.

5. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Проф. Кофмана Л. Б.; Авт.-сост. Погадаев Г.И.- М.: Физкультура и спорт, 2013.

6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд.-М.: Высшая школа, 2015.

7. Полиевский С. А., Старцева И. Д. Физкультура и профессия.- М.: Физкультура и спорт, 2015.

Дополнительные источники:

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: Высшая школа, 2016.

2. Полиевский С.А., Старцева И. Д. Физкультура и профессия.- М.: Физкультура и спорт, 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование Зачёт
Знания:	
роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование Зачёт
основы здорового образа жизни	Тестирование Зачёт

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 43.01.02 Парикмахер
2 курс

№ урока	Темы, разделы, уроки	Кол-во часов	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межп редм. связи	Дом. задание	ВСР	К-во часов ВСР
	Введение								
1-2	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2	Значение физической культуры в профессиональной деятельности	ОНМ		ОБЖ	Реферат: Значение физической культуры в профессиональной деятельности		
	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии								
3-4	Упражнения адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	2	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	5
5-6	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной	2	Уметь выполнять комплексы адаптивной	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений		

	системы.		гимнастики				согласно теме		
7	Упражнения адаптивной гимнастики при нарушениях обмена веществ.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
8	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	1	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
9-10	Упражнения адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной и сердечнососудистой систем.	2	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
11-12	Упражнения адаптивной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний	2	Уметь выполнять комплексы адаптивной гимнастики	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение комплексов упражнений адаптивной гимнастики с учетом своих заболеваний.	5
	Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств и групп мышц.								
13-14	Развитие профессионально значимых групп мышц живота и спины.	2	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессиональн о значимые	4

								качества и группы мышц.	
15-16	Развитие профессионально значимых групп мышц плечевого пояса.	2	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
17-18	Развитие профессионально значимых групп мышц нижних конечностей и ягодич.	2	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	4
19-20	Развитие выносливости групп мышц нижних конечностей и ягодич.	2	Развитие выносливости	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
21	Развитие профессионально значимых групп мышц туловища.	1	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	4
22	Зачет								

Перспективно-тематическое планирование

по дисциплине физическая культура
по профессии 43.01.02 Парикмахер
3 курс

№ урока	Темы, разделы, уроки	Кол-во часов	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межп редм. связи	Дом. задание	ВСР	К-во часов ВСР
1-2	Развитие силы групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом.	2	Развитие силы мышц плечевого пояса	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессиональн о значимые качества и группы мышц.	4
3-4	Развитие выносливости групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом.	2	Развитие выносливости мышц плечевого пояса	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
5-7	Развитие групп мышц нижних конечностей и тазового пояса с резиновым амортизатором и фитболом.	3	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессиональн о значимые качества и группы мышц.	4
8	Зачет								

9-11	Развитие профессионально значимых групп мышц с внешними отягощениями.	3	Развить профессионально значимые группы мышц	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	5
12-14	Развития специальной выносливости.	3	Развитие специальной выносливости	ПЗУ		ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
15-17	Развитие скоростно-силовых качеств	3	Развитие скоростно-силовых качеств	ПЗУ.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции	выполнение изученных упражнений, развивающих профессионально значимые качества и группы мышц.	5
18	Дифференцированный зачет								