

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

2020 г.

Приказ № 84 от 25.06 2020 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772  
Владелец: Софина Галина Ивановна  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДб.10 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы**

**среднего профессионального образования**

**по специальности**

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Санкт-Петербург

2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности: **43.02.13 Технология парикмахерского искусства**, укрупнённая группа специальностей **43.00.00 Сервис и туризм**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.** Входит в общеобразовательный цикл как базовая общеобразовательная дисциплина.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

• **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах

Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3.2. Основными задачами программы являются:**

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; **системой** профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы 117 часов,

Работа во взаимодействии с преподавателем 117 часов

в том числе:

- теоретические занятия – 2 часа;
- практические занятия – 115 часов.

**1.5. Количество часов из вариативной части на освоение рабочей программы дисциплины:** отсутствуют.

## 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>Объем образовательной программы</b>                             | 117                |
| <b>Работа во взаимодействии с преподавателем</b>                   | 117                |
| в том числе:   |                    |
| - теоретические занятия  | 2                  |
| - лабораторные занятия   |                    |
| - практические занятия   | 117                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 |                    |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб.10 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры.</b>                              |   | <b>2</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    | <b>1-2-3</b>     |
|   | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | <b>1</b>    |                  |
| <b>Тема 1.2<br/>Социально-биологические основы физической культуры.</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    | <b>1-2-3</b>     |
|   | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью . Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.   | <b>1</b>    |                  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>  |   | <b>115</b>  |                  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Лёгкая атлетика.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |             | <b>1-2-3</b>     |
|   | Охрана труда и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике<br>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту, способом «перешагивания».  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>34</b>   |                  |
| <b>Тема 2.2<br/>Спортивные игры</b>   | <b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Введение и передача мяча, броски и передача мяча, действие игроков в нападении, в защите. Правила судейства  |             | <b>1-2-3</b>     |

|   |   |     |       |
|---|---|-----|-------|
|   | по баскетболу, по волейболу   |     |       |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 30  |       |
| <b>Тема 2.3<br/>Атлетическая гимнастика<br/>(юноши)</b>                                   | <b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  |     | 1-2-3 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 14  |       |
| <b>Тема 2.4<br/>Ритмическая гимнастика<br/>(девушки)</b>                                  | <b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования ритмической гимнастики как средства физической подготовки к избранной профессии. Обучение и совершенствование техники настольного тенниса. Комплексы упражнений для развития координационных способностей. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. |     |       |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 14  |       |
| <b>Тема 2.5<br/>Настольный теннис</b>   | <b>Содержание учебного материала.</b> История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.   |     |       |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 12  |       |
| <b>Тема 2.6<br/>Спортивная гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала.</b> Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Особенности составления комплексов спортивной гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования спортивной гимнастики как средства физической подготовки к избранной специальности.   |     |       |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 25  |       |
| <b>Всего</b>  |   | 117 |       |
| <b>Раздел 3.</b>  |   |     |       |
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                            |   |     |       |
| ППФП- распределена на все разделы физической подготовки в объеме 35-40% на каждом занятии |   |     |       |
| <b>Тема 3.1</b>   | <b>Содержание учебного материала.</b> Значение психофизической подготовки   |     |       |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> | <p>человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> |  |  |
|--|--|--|--|



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; спортивной площадки; спортивного инвентаря. Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи. Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Видео-двойка, компьютер.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Основные источники:

ИД КноРус ЭБС Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, 2018

### 4.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе данной программы, которая не требует адаптации, обучение происходит в общей группе, для лиц с соматическими нарушениями здоровья. Для адаптации рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается

- выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, особенностями восприятия информации обучающимся;
- обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дополнительными печатными и электронными образовательными ресурсами;
- разработка, при необходимости, индивидуальных заданий и проведение дополнительных консультаций по их выполнению;
- проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения умений и знаний

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <b>Умения:</b>   |   |
| Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Выполнение практических упражнений на занятиях.       |
| Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями   | Выполнение практических упражнений на занятиях.       |
| Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения   | Выполнение практических упражнений на занятиях.       |
| Уметь осуществлять творческое  | Выполнение практических упражнений                    |

|  |   |
|--|---|
| сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  | на занятиях.                                    |
| Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГТО по легкой атлетике, и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Дифференцированный зачёт.                       |
| <b>Знания:</b>   |   |
| Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;                        | Оценка знаний методом тестирования              |
| Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  | Оценка знаний методом тестирования              |
| Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.  | Дифференцированный зачёт                        |
| Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности   | Дифференцированный зачёт                        |
| Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.   | Оценка методом тестирования.                    |
| Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю  | Выполнение практических упражнений на занятиях. |