

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области  
высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»  
**ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**  
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии  
среднего профессионального образования

**43.01.02 Парикмахер**


**Квалификация: Парикмахер**

ОДОБРЕНА  
Методическим  
объединением  
профессионального цикла  
Протокол № 7  
от «31» марта 2021 г.  
Председатель методического  
объединения  
 / Чалдаева С.Г./  
«31» марта 2021г.

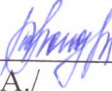
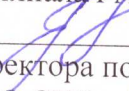
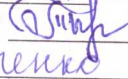

РЕКОМЕНДОВАНА  
Педагогическим советом  
Енотаевского филиала  
ГАОУ АО ВО АГАСУ  
Протокол № 5  
от «26» апреля 2021 года

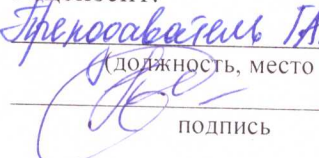
УТВЕРЖДЕНО  
Директор Енотаевского  
филиала ГАОУ АО ВО  
«АГАСУ»;  
 / Кузнецова В.Г.  
«26» апреля 2021г.



Составитель: преподаватель  /Рыжков А.В./

Рабочая программа разработана на основе требований:  
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 2 августа 2013 г.  
Приказом №730 Министерства образования и науки Российской Федерации  
Учебного плана на 2021-2024 уч.год

Согласовано:  
Методист  
Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ»  /Кондратьева Ю.И.  
Библиотекарь:  /Попова О.А./  
Заместитель директора по УПР  /Тырнова С.Ю.  
Специалист УМО СПО  /Зайченко С.А.

Рецензент:  
 /Кашенев В.В.  
(должность, место работы) Преподаватель ГАОУ АО Черноярский губернский колледж  
подпись

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО  /А.И. Тельван  
Подпись И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	5
2.1. Объём дисциплины и виды учебных занятий.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 .ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	7
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	7
3.3. Информационное обеспечение обучения.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	9

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.02 Парикмахер.

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в цикл Физическая культура учебного плана по профессии СПО (ППКРС)43.01.02 Парикмахер.

## **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.

### **Обладать общими компетенциями:**

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 полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **40** часов,

практических работ **36**, самостоятельная работа **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Физическая культура

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	36
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	40
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

#### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Уровень освоения
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2
	2.	Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2
	3.	<b>Практическая работа</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2
	4.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Выполнение комплекса физических упражнений	10	

<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<b>Практическая работа</b> «Психическое здоровье и спорт». Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2
	2.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2
	3.	<b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>15</b>
	Выполнение комплекса физических упражнений		15
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<b>Практическая работа</b> «Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей». Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2
	2.	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».	1
	3.	<b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время». <b>Промежуточная аттестация</b>	2
	4.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1
	5.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель».	1
	6.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».	1
	7.	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».	1
	8.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».	1
	9.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1
	10.	<b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1
	11.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах». <b>Промежуточная аттестация</b>	2
	12.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1
	13.	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	1
	14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».	1
	15.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1
	16.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».	1
	17.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».	1
	18.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1
	19.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».	1
	20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1
	21.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1
	22.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на	1

		развитие частоты движений».		
	23.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний». <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>15</b>	
		Выполнение комплекса физических упражнений	13	
		Подготовка к дифференцированному зачету.	2	
<b>Всего:</b>			<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Образовательные технологии**

При реализации рабочей программы дисциплины используются развивающие и практико-ориентированные образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В учебном процессе, помимо теоретического обучения используются практические занятия, способствующие формированию и развитию общих компетенций обучающихся.

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины ФК.00 Физическая культура имеется в наличии:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:

S =150,5

- Гантели – 5
- Граната учебная – 7
- Мяч волейбольный – 2
- Мяч баскетбольный – 2
- Мяч футбольный – 2
- Ворота футбольные – 2
- Обруч металлический – 5
- Скакалки – 10

- Штанга – 2
- Маты – 6
- Сетка волейбольная – 1

Спортивная площадка (стадион) включает в себя:

- футбольное поле
- полоса препятствий.

Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы;
- стена
- разрушенный мост
- кочки-
- прыжковая яма

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А. Бишаева. - 2 изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.

##### ***Дополнительные источники:***

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

##### ***Отечественные журналы:***

1. «Будь здоров» - ежемесячный журнал. Основан в 1993 году. Главный редактор С. Шенкман.

##### ***Интернет-ресурсы:***



1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. А.А.Бишаева.-2 изд., стер.-  
[Mhttp://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/2dc1fa8cb47e0af0462582020033b78a/\\$FILE/Бишаева.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/2dc1fa8cb47e0af0462582020033b78a/$FILE/Бишаева.pdf)

**Электронно-библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))
3. Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Успешно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выполнять упражнения, принимать участие в играх, соревнованиях, выполнять контрольные нормативы)	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Расширенный и правильный ответ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Выполнение практической работы Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b> основы здорового образа жизни.	Правильный ответ об основах здорового образа жизни.	Выполнение практической работы Дифференцированный зачет
ОК 2 Организовывать собственную деятельность,	Правильная организация собственной деятельности, исходя из цели и способов	Самостоятельная Выполнение упражнений

исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ее достижения, определенных руководителем.	Дифференцированный зачет
ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Адекватный анализ рабочей ситуации, осуществление текущего и итогового контроля, оценки и коррекции собственной деятельности, готовность нести ответственность за результаты своей работы.	Выполнение упражнений Дифференцированный зачет
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Умение организовывать команду, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Выполнение практической работы Дифференцированный зачет
ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Готовность к выполнению воинской обязанности, общая физподготовка, правильное выполнение строевых упражнений, выполнение нормативов.	Самостоятельная работа Выполнение упражнений Дифференцированный зачет