МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОБЕШЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДАЮ**
Зам. директора по УПР	Директор
_____	ГПОУ «Старобешевское ПТУ»
	_____ И.В.Николаева
«29» августа 2019 г.	«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ФК.00. Физическая культура
по профессии 43.01.02 «Парикмахер»

2019

ОДОБРЕНА **Методической комиссией профессионального цикла** **Протокол № 1** **от «29» 08 2019 г.**	**Разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования в соответствии с приложением к ГОС СПО по** 43.01.02 «Парикмахер»
Председатель методической комиссии профессионального цикла _____ / Ерешова О.А. подпись Ф.И.О.	**Заместитель директора по учебно-производственной работе** _____ / Рощульская подпись Ф.И.О.

Составители:

1. Кизилов И.В. – преподаватель ГПОУ «Старобешевское профессионально-техническое училище», специалист первой квалификационной категории

Рецензенты:

1. Сагир Я.И. – директор спортивной ДЮСШ, специалист первой квалификационной категории.
2. Покиденко И.Е. - преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
(ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) ……14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ФК.00. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля (далее рабочая программа) – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по профессии 43.01.02 «Парикмахер», СПО в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимы для эффективного повышения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применение полученных профессиональных знаний «для юношей».

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в государственных образовательных учреждениях среднего профессионального образования осуществляющих подготовку квалифицированных рабочих по профессии 43.01.02 «Парикмахер», на базе основного общего и среднего общего образования, а также курсовой профессиональной подготовки.

1.2 Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранный комплекс оздоровительной и адоптивной 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 страховки и самостроховки.

-осуществлять творческое сотрудничества в коллективных формах занятиях физической культуры.

- выполнять контрольный норматив предусмотренный Государственным стандартам по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастики. При соответствующей тренировки с учетом состояния здоровья и функциональной возможности своего организма.

- повышать работоспособност, сохранять и укреплять здоровье.

- готовиться к профессиональной деятельности к службе в Вооруженных Силах ДНР.

- организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участие в массовых спортивных соревнованиях.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни.

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

1.3.Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля ФК.00. Физическая культура.

Всего – 80 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
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).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Тематический план профессионального модуля

Коды профессиональных компетенций	**Наименования разделов профессионального модуля**	**Всего часов** *(макс. учебная нагрузка и практики)*	**Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)**			**Практика**	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		**Самостоятельная работа обучающегося**	Учебная, часов	Производственная, часов
			Всего, *часов*	**в т.ч. практические занятия,** *часов*	**Всего,** часов		
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 1 - 7	**Раздел ФК.00 Физическая культура**	**80**	**40**		**40**		
	Тема 1. Введение. Роль физической культуры на организм учащегося	**1**	**1**				
	Тема 2. Легкая атлетика	**27**	**14**		**13**		
	Тема 3. Гимнастика	**23**	**10**		**13**		
	Тема 4. Спортивные игры	**28**	**14**		**14**		
	Дифференцированный зачет	**1**	**1**				
Всего:		**80**	**40**		**40**		

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю
ФК.00. Физическая культура

Наименования разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическое обучение.			
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры на организм учащегося.	Содержание учебного материала	1 (1+0)	1
	1.Теоретическое обучение. Физическая культура и спорт ДНР.	1	
Раздел 2. Практическое обучение.			
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	27 (14+13)	
	1.Техника бега на 30 м.	1	
	2.Развитие скоростных качеств в беге на 30 метров	1	
	3.Контрольный результат в беге на 30 метров	1	
	4.Техника прыжков в длину с места	1	
	5.Развитие скоростно-силовых качеств в прыжке с места	1	
	6.Контрольный результат в прыжках с места	1	
	7.Техника метания гранаты	1	
	8.Развитие силовых качеств в метании гранаты	1	
	9.Контрольный результат в метании гранаты	1	
	10.Техника бега на 100 м.	1	
	11.Развитие скоростных качеств в беге на 100 м.	1	
	12.Контрольный результат в беге на 100м.	1	
	13. Техника бега на 500 м	1	
	14. Контрольный результат в беге на 500м	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1. Бег на среднюю дистанцию. Составление иллюстрации.	3	
	2. Прыжки в длину с места. Написание реферата	4	
	3. Сгибание и разгибание рук. Составление иллюстрации.	3	

	4. Сгибание и разгибание рук. Составление иллюстрации	3	
Тема 2.2. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**	23 (10+13)	2
	1.Техника кувырков в перед, назад	1	
	2. Контрольный норматив в кувырках в перед, назад	1	
	3.Контрольный норматив в выполнении упражнений на брусьях р/высоты	1	
	5.Техника выполнения прыжковых упражнений через козла, коня	1	
	6.Техника выполнения прыжковых упражнений через козла, коня	1	
	7. Развитие силовых физических качеств в прыжках через козла, коня	1	
	8.Развитие силовых физических качеств в прыжках через козла, коня	1	
	9.Сдача контрольных нормативов по прыжком через козла, коня	1	
	10. Техника выполнения упражнения на гимнастическом бресне	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1.Упражнение в равновесии. Составление иллюстрации.	3	
	2.Висы и подтягивания. Подготовить реферат.	4	
	3.Подтягивание на перекладине . Подготовить реферат	4	
	4.Сгибание и разгибание рук. Подготовить сообщение	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	28 (14+14)	2
	1.Техника верхней передачи мяча	1	
	2.Контрольный норматив в верхней передаче мяча	1	
	3.Техника верхнего приема мяча	1	
	4.Контрольный норматив верхнего приема мяча	1	
	5.Техника верхней подачи мяча	1	
	6.Контрольный норматив верхней подачи мяча	1	
	7.Техника нижней подачи мяча	1	
	8.Контрольный норматив техники нижней подачи мяча	1	
	9.Техника нападающего удара мячом	1	
	10.Контрольный норматив выполнения нападающего удара мячем	1	
	11Техника блокирования мяча	1	
	12.Контрольный норматив выполнения блокирования мяча	1	
	13. Обучение техники игры в волейбол .	1	
	14.Конрольный норматив техники игры в волейбол: подача, передача, нападающий удар.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		

	1.Прыжки на двух ногах в верх. Составление опорного конспекта.	2	
	2.Упражнения для плечевого пояса и рук. Составление схемы.	1	
	3.Комплекс утренней гимнастики. Написание реферата.	4	
	4. Прыжки через скакалку. Подготовить иллюстрации	3	
	5. Челночный бег(4*9). Написание реферата.	4	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего		80 (40+40)	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используется следующие обозначения
1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. Репродуктивный (выполнения деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирования и самостоятельные выполнения деятельности решения проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Спортивный зал», «Отрытая спортплощадка».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

– посадочные места по количеству обучающихся;
– рабочее место преподавателя;
– комплект учебно-наглядных пособий по курсу;
– комплект учебно-методической документации.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки.
- шведские стенки.
- гимнастические перекладины.
- волейбольные стойки.
- щиты баскетбольные.
- рукоход.

Спортивный инвентарь:

- скакалки.
- обручи.
- мячи волейбольные.
- мячи баскетбольные.
- ворота для мини футбола.

Оборудования спорт площадки:

- прыжковая яма.
- волейбольная площадка.
- рукоход.
- параллельные брусья.
- скамейка гимнастическая.

4.2.Информационное обеспечение обучения.

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

Основная литература:

1. Закон об образовании ДНР (принят Народным Советом Донецкой Республики 19 июня 2015 года в постановлении №1-233п-нс http//mondnr.ru cat=5), изменения № 111-IНС от 04.03.2016 г., 2018 г.

2. Приказ Министерства образования и науки №358 от 03.08.2015 года «об утверждении инструкции о провидении текущего контроля знания и промежуточной аттестации обучающихся в образовательных организациях.

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.и. Гришина. – 4-е изд. – Ростов н/: Феникс, 2014. – 249 с.

4. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. – Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.

Дополнительная литература:

5. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

6. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. Методические рекомендации / Николаичева И.М., Муратова Л.В., Матвеев А.П., Сурков А.Е., Счастливцева М.Г.; под. ред. Н.И. Назаркиной, И.М. Николаичевой. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с.

7. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [учеб. пособие] / Г.А. Ямалтединова. – Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

4.3.Общие требования к организации образовательного процесса.

1. Рабочая программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по профессии 43.01.02 «Парикмахер»

2.Изучение ФК.00 «Физическая культура» взаимосвязано с освоением дисциплин «Физическая культура» и «Начально-военная подготовка» (для юноши» и может послужить базой для усвоения и приобретения профессиональных навыков.

Курс строится на принципах теоретического осмысления и логической систематизации получения знаний, а также на принципах интерактивности, доступности и связи с практикой.

Консультации обучающихся проводятся согласно графику консультаций, составленному учебным заведением.

3.Внеаудиторные самостоятельные работы выполняются учащимися в общежитие, в комнате самоподготовке на компьютерах с выходом в Интернет.

4. Текущий контроль освоения содержания модуля осуществляется в форме тестовых заданий, практических занятий и зачета.

Формой и методом промежуточного контроля и оценки результатов обучения ФК.00 «Физическая культура» является дифференцированный зачет

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу (курсам): наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального цикла, эти преподаватели и мастера производственного обучения должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1-го раза в 3 года.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии Участие в профессиональных конкурсах, спортивных соревнованиях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля	Экспертное наблюдение и оценка при выполнении упражнений во время урока и вне урока.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач Самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Экспертное наблюдение и оценка при выполнении работ в урочное и внеурочное время.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Нахождение информации с помощью современных информационных технологий Использование найденной информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы. Экспертное наблюдение и оценка при выполнении работ во время урока и вне урока.
ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрация навыков использования информационно – коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Анализ результатов выполнения упражнений. Экспертное наблюдение и оценка при выполнении упражнений.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Доброжелательное и адекватное ситуации взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения Успешная работа в учебной группе при выполнении	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

	физических упражненний	
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности Активное участие в военно-патриотических мероприятиях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Рецензия

На рабочую программу по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура», разработанную Кизиловым И.В., преподавателем физической культуры ГПОУ «Старобешевское ПТУ»

Рабочая программа по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» для студентов по профессии 43.01.02 «Парикмахер» ГПОУ Старобешевское ПТУ составлена в соответствии требованиями образовательного стандарта ДНР. Программа рассчитана на достаточное количество часов, предусмотренное учебным планом.

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам: теория, л/атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка.

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ГОС СПУ. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Рабочая программа включает пояснительную записку, паспорт рабочей программы, тематическое планирование, структуру и содержание учебной дисциплины, условие её реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Для реализации данной программы используются различные технологии обучения, которые позволяют развить у обучающихся интерес к учебной дисциплине и организации самостоятельной работы, продолжить образование и освоить избранную профессию на современном уровне.

Рецензент:
преподаватель
высшей квалификационной категории И.Е. Покидина

Рецензия

На программу учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура, разработанную преподавателем физической культуры ГПОУ «Старобешевское ПТУ» Кизиловым И. В., по профессии 43.01.02 «Парикмахер»

Программа данной дисциплины содержит, тематический план, содержание, теоретический, практический, контрольный разделы, форму физического воспитания. Обязательные, контрольные и рекомендуемые нормативные требования, и тесты для оценки физической подготовленности студентов основной и специальной медицинской группы на базе 11 классов, перечень рекомендуемой литературы.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

Содержание дисциплины состоит из 4 основных теоретических разделов, включающих темы, рекомендованные для изучения. Программа предусматривает получение новых знаний о физическом воспитании и культуры, о здоровом образе жизни, о физическом развитии человека, о спортивной тренировке, о студенческом спорте и об участии и достижениях спортсменов нашей ДНР.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Контрольный раздел программы обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических занятий и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

В разделе о физическом воспитании раскрыто содержание различных форм занятий и осуществление проводится на протяжении всего учебного процесса. К ним относится 4 форм занятий:

- учебные занятия,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом,
- занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам,
- массовое оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

К обязательным тестам по общей и профессиональной физической подготовке на базе 11 классов включены тесты на силовую, скоростно-силовую подготовленность и на общую выносливость.

Программа построена по блочному принципу, что позволяет избегать повторов и дает возможность обеспечить системность в организации уроков.

Программа рассчитана на достаточное количество часов, предусмотренное учебным планом для профессии *43.01.02 «Парикмахер».* Содержание программы полностью соответствует государственным требованиям к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по указанной выше профессии и может быть рекомендовано для образовательных организаций, которая осуществляет подготовку по образовательным программам профессии *43.01.02 «Парикмахер».*

Рецензент:
Директор ДЮСШ «Колос» **Я.И. Сагир**

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС» ИДентификационный код 51012930