ОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 022DE97C00F5AC539B47912287EDC84274
Владелец: Вершинин Иван Юрьевич
Действителен: с 24.03.2021 до 10.04.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе
_____ Е.И.Будасова
«_____»_____2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Профессии:
38.01.02 Продавец, контролер-кассир
43.01.02 Парикмахер

РАССМОТРЕНА
на заседании цикловой
методической комиссии
преподавателей
общеобразовательных дисциплин
(протокол от №)

Ленинск-Кузнецкий 2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования и региональной примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (разработчик ГБУ ДПО «КРИРПО», 2018 г).

Составитель: Сеничева Г. А., преподаватель ГПОУ ЛКПТ.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …… 6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …….. ..9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ …… 13
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ……..14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физическая культуры в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ГБУ ДПО «КРИРПО».

Цель: освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Задачи:

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
-овладеть методами профилактики предупреждения заболеваний связанных с учебной и профессиональной деятельностью;
- уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
-использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая и практическая часть.

Теоретическая часть направлена у обучающихся мировоззрения системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к условиям изменяющегося рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях проводятся консультации, на которых по результатам определяется оздоровительная и профессиональная направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, а так же профилактики профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации.

При реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина в следующем объёме: профессия 38.01.02 Продавец, контролер-кассир – 250 часов, 43.01.02 Парикмахер – 240 часов.

Программа реализуется традиционно при непосредственном взаимодействии преподавателя с обучающимися.

На основании решения исполнительного органа государственной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющего функции учредителя (Кемеровская область – Кузбасс), в случае установления карантинных мер (или по иным основаниям в виду обстоятельств непреодолимой силы) техникум вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде on-line и off-line курсов, обеспечивающих для обучающихся достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по профессиям 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, 43.01.02 Парикмахер:

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

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 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.

Требования к результатам освоения ООП среднего общего образования	Требования к результатам освоения ОПОП СПО
Личностные: - Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	ОК 5, ОК 6,
- Гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознано принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	ОК 4, ОК 5, ОК 6,
- Готовность к служению Отечеству, его защите	ОК 6, ОК 8
-Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
- Толерантное отношение и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6

- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ОК 2, ОК 3, ОК 5
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	ОК 2, ОК 3, ОК 6,
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков и психотропных веществ	
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как к собственному, так и к здоровью других людей, умение оказывать первую доврачебную помощь	ОК 2, ОК 5
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	ОК 5, ОК 6
Метапредметные: - Умение определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК 2, ОК 4, ОК 5,
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	ОК 2, ОК 3, ОК 5
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов	ОК 2, ОК 3, ОК 5,
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	ОК 2, ОК 4, ОК 5,
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.	ОК 2, ОК 4, ОК 5,
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
- Владение языковыми средствами – умение ясно, логично излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.	ОК 2, ОК 4, ОК 5
Предметные:	ОК 3, ОК 4

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 3, ОК 4
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 3, ОК 4
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 3, ОК 4
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ОК 3, ОК 4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть. Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

25. **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики

в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику, скоростно-силовые качества. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной, двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

5. Футбол

Передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Знание терминологии. Личная гигиена, обувь на занятиях. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Практическое судейство соревнований.

6. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

7. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

8. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные

подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль занятиях плаванием.

9. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ПРОФЕССИИ
38.01.02 Продавец, контролер-кассир

№ раздела, темы	Вид учебной работы	Количество часов
1.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	16
2.	Спортивные игры: баскетбол	20
3.	Лыжная подготовка	14
4.	Гимнастика	12
5.	Плавание	8
6.	Спортивные игры: волейбол	18
7.	Футбол	8
8.	Легкая атлетика	12
	Лекции	4
Итого за первый курс		**112**
9.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	16
10.	Спортивные игры: баскетбол	18
11.	Лыжная подготовка	12
12.	Гимнастика	10
13.	Плавание	8
14.	Спортивные игры: волейбол	16
15.	Спортивные игры: футбол	8
16.	Легкая атлетика	14
	Лекции	2
	Индивидуальный проект	2
	Консультации	2
Итого за второй курс		**108**
17.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	6
18.	Спортивные игры: баскетбол	8
19.	Гимнастика	6
20.	Лыжная подготовка	6
	Консультации	2
	Лекции	2
Итого за третий курс		**30**
Всего по дисциплине		**250**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ПРОФЕССИИ
43.01.02 Парикмахер

№ раздела, темы	Вид учебной работы	Количество часов
1.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	14
2.	Спортивные игры: баскетбол	18
3.	Лыжная подготовка	12
4.	Гимнастика	12
5.	Плавание	8
6.	Спортивные игры: волейбол	18
7.	Футбол	8
8.	Легкая атлетика	12
	Лекции	4
Итого за первый курс		**106**
9.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	14
10.	Спортивные игры: баскетбол	16
11.	Лыжная подготовка	10
12.	Гимнастика	10
13.	Плавание	8
14.	Спортивные игры: волейбол	16
15.	Спортивные игры: футбол	8
16.	Легкая атлетика	14
	Лекции	4
	Индивидуальный проект	2
	Консультации	2
Итого за второй курс		**104**
17.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка	6
18.	Спортивные игры: баскетбол	8
19.	Гимнастика	6
20.	Лыжная подготовка	6
	Консультации	2
	Лекции	2
Итого за третий курс		**30**
Всего по дисциплине		**240**

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основная литература:

1.Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - Москва: ИЦ «Академия», 2015. - 304 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст]: учебник / В.И.Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2016. - 256 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2016. - 214 с.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2016. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Режим доступа: https://gto.ru/, свободный. - Загл. с экрана.

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/, свободный. - Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/,свободный. - Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/,свободный. - Загл. с экрана.

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный. - Загл. с экрана.

СОГЛАСОВАНО
Председатель цикловой
методической комиссии
преподавателей
общеобразовательных дисциплин
_____ Е.П.Макрушина
«_____»_____