

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЛЬЯНОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ДИЗАЙНА

Контрольный
экземпляр

Актуализировано
Приказ № 367
от 03.09.14г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

100116 Парикмахерское искусство

Базовой подготовки

г. Ульяновск
2013

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО

100116 Парикмахерское искусство

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
Председатель ЦМК



Т.В.Арефьева

подпись

Протокол заседания ЦМК
№ 6 от « 30 » мая 2013г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе ОГОУ СПО ТЛПиД

Мату

Н.А. Матюнина

подпись

«30» мая 2013г.

Авторы-разработчики:

Слугина Е.А., руководитель физического воспитания

Козаченко А.И., преподаватель

Ф.И.О., должность

Рецензент:

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 43.02.11 Гостиничный сервис, входящей в состав укрупненной группы специальностей **1000000 Сфера обслуживания, 100100 Сервис**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;
самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

В рамках учебной дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

Общие компетенции

Код	Наименование результата обучения	№ тем
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 1.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 1.2.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 1.2.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 1.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 2.1
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 2.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 3.6
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Тема 4.5
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения самостоятельной работы	Тема 4.5
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для решения	Тема 5.1

	самостоятельной работы	
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при выполнении упражнений с мячом	Тема 1.2.2
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях на гимнастическом бревне	Тема 2.2.3
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях на короткой дистанции	Тема 3.1
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при беге на средней дистанции	Тема 3.2
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях на длинной дистанции	Тема 3.3
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при изучении прыжков в длину	Тема 3.5
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при метании гранаты	Тема 3.6
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при изучении лыжных ходов	Тема 4.2
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при подъеме	Тема 4.3
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при передвижении на лыжах	Тема 4.4
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами для решения командных задач	Тема 1.2
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами по поводу оздоровительной гимнастики	Тема 1.3
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами для выполнения комбинаций в паре	Тема 2.1
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами по изучении различных стоек	Тема 2.2
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами для передачи эстафетной палочки	Тема 3.4
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами при изучении ритмической гимнастики	Тема 5.1
ОК 10.	Использование воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний для выполнения строевых упражнений	Тема 1.1
	Использование воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний с строевыми упражнениями на лыжах	Тема 4.1

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной программы является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10.	Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
практические занятия	106
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	