



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»  
филиал ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора по УР  
О.А.Улитина  
2014г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*основной профессиональной образовательной программы по профессии*

*43.01.02 Парикмахер*

Уссурийск, 2014г.

СОГЛАСОВАНО  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных, общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Председатель Степанова К.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014г.

Составитель: Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: Кострова Г.Л., методист филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержательная экспертиза: Степанова К.В., преподаватель, председатель цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального профессионального образования по профессии 43.01.02 Парикмахер, утвержденной приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 07 мая 2014 г. № 466.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01.02 Парикмахер в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 43.01.02 Парикмахер, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа может быть использована студентами при самостоятельных занятиях физической культуры для укрепления здоровья, в будущем в профессиональной деятельности (физкультминутки, физкультпаузы).

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

### Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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 учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;
- самостоятельной работы студента 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
Лабораторные занятия	не предусмотрено
Практические занятия	40
Контрольные работы	не предусмотрено
Курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	40
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Другие виды самостоятельной работы	не предусмотрено
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		18		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Переменный бег. Совершенствование беговых упражнений. Прыжки со скакалкой. Бег на короткие дистанции- 30 м. 60 м. Контроль ЧСС. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Подвижные и спортивные игры.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3.</b> Прыжок в длину. Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	Практическое занятие		2	2
	1	Прыжок в длину. Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн. Совершенствование ППФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 1.4 Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание».	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов. Упражнения для глаз. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель, на дальность.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	2
Разучивание и совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.				

<b>Раздел 2. Волейбол</b>		16	
Тема 2.1 Техника безопасности на	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

занятиях волейболом. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах, над собой.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах, над собой.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2 Взаимодействие игроков на площадке. Страховка у сетки. спортивные игры.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Взаимодействие игроков на площадке. Страховка у сетки. спортивные игры.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.3 Поддача мяча. Передача мяча над собой./к/. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Поддача мяча. Передача мяча над собой./к/. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	2	
Тема 2.4. Поддача мяча / к /. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

	1   Подача мяча / к /. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в волейбол, судейства. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений и выносливости.	8	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		14	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ведение, ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ведение, ловля и передачи мяча. Бросок в кольцо. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц спины.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Техника и тактика нападения и защиты. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Техника и тактика нападения и защиты. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. Упражнения на формирование правильной осанки.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Тема 3.3. Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Взаимодействие игроков на площадке. Боковой бросок из-под щита, Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	2
Разучивание и совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений и выносливости. Разучивание и совершенствование физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности учащихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.				
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>			16	
Тема 4.1. Т.Б. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, шейпинг. Комплекс упражнений на растягивание. Совершенствование акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, шейпинг. Комплекс упражнений на растягивание. Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты, подвижные игры.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.2.</b> Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1	Сдача контрольных нормативов	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.3.</b> Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование элементов акробатики. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1	Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование элементов акробатики. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.4.</b> Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с эластичной лентой. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1	Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с эластичной лентой. Акробатическая комбинация. Совершенствование ППФП.	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

<b>Тема 4.5.</b> Фитбол, Стретчинг. Упражнения на бревне, г. скамейке. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы			
	Практическое занятие			
	1	Фитбол, Стретчинг. Упражнения на бревне, г. скамейке. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие гибкости, координации. Совершенствование упражнений для коррекции фигуры.		6		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			16	
<b>Тема 5.1.</b> Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование ППФП.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
<b>Тема 5.2.</b> Фитнес с эластичной лентой. Упражнения для развития силы, ловкости.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Фитнес с эластичной лентой. Упражнения для развития силы, ловкости. Развитие координационных способностей. Совершенствование ППФП.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения для развития выносливости. ОРУ в парах. Упражнения на формирование правильной осанки.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Упражнения для развития выносливости. ОРУ в парах. Упражнения на формирование правильной осанки. Совершенствование ППФП.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.4.</b> Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Сдача контрольных нормативов.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Разучивание и совершенствование комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии.	8	

Примерная тематика курсовой работы (проекта)	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено	
<b>Всего:</b>	80	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытой спортивной площадки.

лаборатории – не предусмотрено

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические мячи;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: - не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники

Для преподавателей

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2010.
2. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания

обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2009. – 160 с.

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Издательство Терра-Спорт, 2009. - 72 с.
4. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект, 2011. – 116 с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

#### Для студентов

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – М.: Академия, 2010. – 176 с.

## Дополнительные источники

### Для преподавателей

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2008. – 160 с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.

### Для студентов

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2008. – 138 с.
2. Черемисинов В. Н. Валеология / В. Н. Черемисинов – М.: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
3. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова Брянск: БГТУ. - 2010. – 205 с.
4. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2008. - 15 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p>
<p>- основы здорового образа жизни;</p>	

#### 4.1. Конкретизация результатов освоения дисциплины – не предусмотрено

#### 4.2. Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Составление и соблюдение режима дня, составление и совершенствование индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий
ОК 3. - Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, ведение дневника самоконтроля
ОК 6. - Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет.
ОК 7. - Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Спортивные, подвижные игры, эстафеты, проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Участие в военно-патриотических, военно-спортивных мероприятиях

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Общеобразовательная дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01.02 Парикмахер.**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске