



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

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общего гуманитарного и социально-экономического цикла» основной
профессиональной образовательной программы по специальности*

43.02.02 Парикмахерское искусство

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 среднего профессионального образования по специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство, утвержденной приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 7 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 специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	33
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	36
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	37

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 специальности СПО 43.02.02 Парикмахерское искусство, 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, очно-заочной и заочной 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, 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента 220 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 110 часа;
- самостоятельной работы студента 110 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
В том числе:	
Лабораторные занятия	не предусмотрено
Практические занятия	108
Контрольные работы	не предусмотрено
Курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	110
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Другие виды самостоятельной работы	110
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
Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.	Содержание учебного материала	2	2
	1 О физической культуре и спорте в РФ. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика		28	

Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.2 Бег 100 м. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

подготовка.	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		

Тема 2.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.7 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Беговые, прыжковые и подводящие упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Урок-соревнование.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		14	2	
Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий				
Раздел 3. Волейбол		32		
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 3.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. Подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.5 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Учебная игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.6 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практическое занятие	2	2
	1 Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.7 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.8 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	16	2
Раздел 4. Баскетбол		20	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		

защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Тема 4.2 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.3 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практическое занятие		2	2
	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения / в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3: 4:4: 5:5.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.4 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. ОФП		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.5 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		10	2
Раздел 5. Гимнастика			20	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360градусов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.3 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие координации движений. Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие, высотой - до 90 см.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 5.4 Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

Акробатическая комбинация.	1	Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне (г/скамейке) Акробатическая комбинация		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.5 Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10	2	
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			24	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для			

		снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий		Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении		
	2	Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.4 Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2

	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо. Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.5 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 6.6 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
1	Контроль овладения жизненно важными умениями и			

	навыками. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	2
Раздел 7. Легкая атлетика		24	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег 100 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Инструктаж по технике безопасности. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.		
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.2 Бег на средние дистанции- 500	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 7.3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Кроссовая подготовка Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 7.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-	Содержание учебного материала		не предусмотрено	

юн.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 7.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		12	2	
Раздел 8. Волейбол			32	

Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 8.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 8.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. Подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Совершенствование техники блокирования.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.5 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.6 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практическое занятие	2	2
	1 Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Приём контрольных нормативов: Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.), подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.7 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.8 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	16	2

Раздел 9. Гимнастика		16	
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 9.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360градусов.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 9.3 Фитбол. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2

	1	Развитие координации движений Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 9.4 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне (г/скамейке) Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		8	2	
Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			20	
Тема 10.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов			

		упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 10.3 Развитие координации двигательных действий		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. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° более. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.4 Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. Подвижные, спортивные игры.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. Подвижные, спортивные игры.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.5 Сдача контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
		Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	2
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
Всего:		220	

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

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

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, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Составление и соблюдение режима дня, составление и совершенствование индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля
ОК 3. - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
ОК 6. - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Общая гуманитарная и социально-экономическая дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.02 Парикмахерское искусство.

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

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске