

Приложение к ОПОП по специальности  
43.02.03 Стилистика и искусство визажа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	5
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	8
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	11

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 43.02.03 Стилистика и искусство визажа и овладению профессиональными и общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
<b>ОК 2</b>	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК 3</b>	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
<b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b>	<b>У 1.1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>З 1.1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З 1.2</b> основы здорового образа жизни.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	ОГСЭ 05. Физическая культура.	<b>336</b>	<b>336</b>		<b>336</b>	<b>166</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	<b>-</b>		
	Всего:	<b>336</b>	<b>336</b>		<b>336</b>	<b>166</b>	<b>2</b>	<b>168</b>			

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 05. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно-техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно-практические		У	З	Информационные источники	Средства обучения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры										
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		2	4	6	У1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		Фронтальная беседа, устный опрос
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности										

<p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»</p>		32	32	У1.1	3 1.1 3 1.2	1.1 2.1		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	---	--	----	----	------	----------------	------------	--	--

<p>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</p>	<p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>«Комплекс общеразвивающих упражнений»  «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп»  «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»  «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку»  «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.»  «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа»  «Подтягивания»  «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени  «Челночный бег»</p>	<p>32</p>	<p>32</p>	<p>У1.1</p>	<p>З 1.1 З 1.2</p>	<p>1.1 2.1</p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	--	-----------	-----------	-------------	------------------------	--------------------	--	--

<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу. «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию.» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p>	30	30	У1.1	3 1.1 3 1.2	1.1 2.1		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол</p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами» «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении,</p>	28	28	У1.1	3 1.1 3 1.2	1.1 2.1		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>



		<p>прыжком)» «Игра по правилам»  «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,  «Совершенствование тактических и технических действий в игре»  «Обучение тактике нападения, тактике защиты»  «Передача мяча в парах за 1 мин.»  «Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»  «Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»  «Штрафные броски»</p>								
Тема 2.5. Аэробика (девушки)	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга,</p>	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций  2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию</p>		20	20	У1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		выполнение индивидуальных заданий

	<p>основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	<p>двигательных качеств и способностей:          -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.          -воспитание координации движений в процессе занятий.          3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.          4. выполнение шаговой композиции на оценку.          5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>								
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных</p>	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической</p>		20	20	У1.1	3 1.1 3 1.2	1.1 2.1		<p>выполнение индивидуальных заданий</p>
---	---	--	--	----	----	------	----------------	------------	--	--

	упражнений и их сочетаний.	гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.								
--	----------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Тема 2.6. Профессиональн о- прикладная физическая подготовка(ПП ФП)</p>	<p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально- Прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p>		20	20	У1.1	З 1.1 З 1.2	1.1 2.1		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>										<p>Дифференцированный зачет</p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;

- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;

- преподаватели должны проходить стажировку в профильных<sup>1</sup> организациях не реже 1 раза в 3 года.