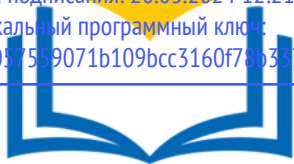


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ивлиев Тимур Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 20.03.2024 12:21:32
Уникальный программный ключ:
85c057559071b109bсс3160f78b337f0ba948b3c



109439, г. Москва, ул. Волгоградский проспект,
дом 138, корпус 3

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Интерколледж»
(АНО ПО «Интерколледж»)

тел. 8 (495) 379-01-62
Web-сайт: <http://intercollege.su/>
e-mail: info@intercollege.su

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05. Физическая культура

**Специальность 43.02.04 Прикладная эстетика
(углубленная подготовка)**

ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и
общих естественнонаучных
дисциплин

Протокол № 4
от « 15 » декабря 20 23 г.

Разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования
43.02.04 Прикладная эстетика

Председатель предметно-цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-
экономических, математических и общих
естественнонаучных дисциплин



(Подпись)

/ А.Ю. Грайфер
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по учебно-
методической работе



(Подпись)

О.В. Данилина
(Ф.И.О.)

Составитель: Ковалев Л.М.
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Рецензент: Барсукова Н.А.
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	7
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	8

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.04 Прикладная эстетика, укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров по профессии Маникюрша, педикюрша, косметик, массажист.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин цикла.

Дисциплина ориентирована на освоение следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Написание реферата, сообщение, доклада, составление комплексов упражнений, обзор СМИ, просмотр спортивных программ.	18
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема: Легкая атлетика	<i>Практические занятия</i>		12	
	1	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег 1000м. Совершенствование техники метания.		2
	2	Совершенствование техника низкого старта. Бег 100м. Подтягивание. УТИ..		2
	3	Развитие выносливости. Прием нормативов 2 км [ж]- 3 км [юн]. УТИ.		2
	4	Развитие выносливости. Кросс 1000м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УТИ		3
	5	Развитие силовых качеств. Бег1000-1500м. Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа. Обучение техники метания гранаты.		3
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра.		3
	Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий: посещение секции по легкой атлетике, измерить ЧСС до и после нагрузки, комплекс упражнений на развитие силы.		6	3
Тема: Спортивные игры	<i>Практические занятия</i>		10	
	7	Волейбол.Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. УТИ.		2
	8	Тактические взаимодействия игры в нападении. Совершенствование подачи мяча. Встречная эстафета .		2
	9	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра		2
	10	Совершенствование техники волейбола. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. УТИ.		3
	11	Зачет		3

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Написание реферата: «Волейбол», комплекс упражнений на силу, гибкость, судейство соревнований по волейболу, посещение секций по волейболу.		5	3
Тема: Гимнастика	<i>Практические занятия</i>		6	
	1	Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно - силовых качеств.		2
	2	Развитие координации. Совершенствование техники упражнений на брусках и перекладине. Прием нормативов по гимнастике.		2
	3	Развитие ловкости, гибкости координации движений. Прыжковый комплекс со скакалкой. УТИ.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> комплекс упражнений силового характера, посещение секций по гимнастике.		3	3
Тема: Спортивные игры	<i>Практические занятия</i>		8	
	4	Баскетбол. Обучение техники передачи мяча двумя и одной рукой. Передачи в движении. ОФП.		2
	5	Совершенствование техники игры в нападении и защите. УТИ.		2
	6	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с разных точек площадки. УТИ.		2
	7	Зачет		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Варианты заданий:</i> Комплекс упражнений на развитие координации, комплекс упражнений скоростно-силового характера.		4	3
Всего:			54	

3. Условия реализации программы дисциплин

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, футбольного поля.

Оборудование учебного кабинета: спортивные тренажеры на развитие всех групп мышц, скамьи гимнастические, турники, столы для настольного тенниса, гимнастические маты, канат, стенки гимнастические, штанги, медболы, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, шахматы, гантели, гимнастический конь, гири, гранаты, палатки 4-х местные, 2-х местные, корзины баскетбольные, сетка волейбольная, ролики гимнастические, ролики для прессы, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник. Начальное и среднее профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины.	А.А. Бишаева	М.: Академия ИЦ, 2013. - 304 с.;

Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Анатомия и физиология человека: учебник. (СПО).	И.В. Гайворонский	М.: Академия, 2014.
2	Лечебная физическая культура и массаж.	В.А. Епифанов	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.

Интернет-ресурсы

www.iqlib.ru Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий.
[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала

Технические средства обучения

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 2, 3, 6	Тестирование, Защита рефератов. Самостоятельное проведение фрагмента занятия
- основы здорового образа жизни		
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		