

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Лашук /О.В. Лашук/
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

цикла профессиональной подготовки

основной профессиональной образовательной программы по специальности

43.02.03 Стилистика и искусство визажа

Тольятти, 2020 год

ОДОБРЕНА

Педагогическим Советом

Протокол № 1 от «31» августа 20 20 г.

Председатель Педагогического Совета

Лашук / О.В. Лашук /

Составитель: Астраханцев Евгений Александрович, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.03 Стилистика и искусство визажа, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014г. № 467.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

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, заказчиками.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;

- самостоятельной работы студента - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
Итоговая аттестация	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.5 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание дисциплины Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	13	3
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	9	3
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	7	3
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый	4	2

	курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы».		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей».	9	3
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Практические занятия: 1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости. 2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП. 3. Составление программы самообразования. 4. Занятия по программе самообразования.	15	3
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Кувырок вперед	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ОРУ.	13	3
Тема 2.2. Кувырок назад	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня.	9	3

	3. Составление комплекса упражнений для расслабления.		
Тема 2.3. Стойка на лопатках	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферата .	4	3
Тема 2.4. «Мост», стойка на голове (юноши)	Практические занятия: 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. 2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. 3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	9	3
Тема 2.5. Акробатическая комбинация	Практические занятия: 1. Выполнение акробатической комбинации.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	7	3
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Перемещения	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4	3

Тема 3.2. Передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	11	3
Тема 3.3. Подача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 3.4. Нападающий удар	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	4	3
Тема 3.5. Прием мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 3.6. Блокирование	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники блокирования.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление программы самообразования. 2. Занятия по программе самообразования.	4	3
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Попеременный	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода:	6	2

двухшажный ход	скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	6	3
Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	4	3
Тема 4.3. Одновременный одношажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	11	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6	3
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за	9	2

	спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	4	3
Тема 4.5. Переход с одного хода на другой	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	11	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4	3
Тема 4.6. Преодоление подъемов	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4	3
Тема 4.7. Спуски	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2	3
Тема 4.8.	Практические занятия:	7	2

Торможения	1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2	3
Тема 4.9. Повороты в движении	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	2	3
Раздел 5. Баскетбол			
Тема 5.1. Ведение мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	4	3
Тема 5.2. Бросок мяча в корзину	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	9	2
Тема 5.3. Ловля и передача мяча	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной,	2	2

	двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.		
Тема 5.4. Овладение мячом и противодействие	Практические занятия: 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	2	2
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- сетка в/б с тросом и антеннами;
- стойки волейбольные;
- бадминтонная сетка;
- теннисные сетки 2 шт.;
- теннисный стол;
- турники;
- скамейки 6 шт.;
- обручи 4 шт.;
- мячи (ф/б 5шт., в/б 5шт., н/теннис 3шт.);
- кольца баскетбольные 2шт.;
- шведские стенки 3 шт.;
- футбольные ворота 2 шт.;
- коврики 20 шт.;
- табло;
- теннисные ракетки 4 шт.;
- большие конусы 10 шт.;
- малые конусы 10 шт.;
- гимнастические палки 10 шт.;
- мячи по 1 кг 5 шт.;
- мячи по 3 кг 10 шт.;
- хоккейные клюшки 5 шт.;
- бадминтонные ракетки 5 шт.;
- гимнастические маты 2 шт.;
- стрелковый тир электронный.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.
2. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова . - СПб. : Питер, 2004. - 224 с.
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.

— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
В результате освоения дисциплины студент должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата.
- основы здорового образа жизни	