

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг

Черкесск 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.12 Технология эстетических услуг, базовый уровень, направление подготовки 43.00.00 Сервис и туризм.


Организация-разработчик СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Малаканов Е.Н. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Маркина Галина Михайловна, преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»
от 04 02 2020 г. протокол № 4

Руководитель образовательной программы  Е.В. Батракова

Рекомендована методическим советом колледжа
от 05 02 2020 г. протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)– Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	170
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6,7 семестры – зачет 8 семестр – ДЗ</i>	2

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			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		2курс	3курс	4курс	
1	2	3			4
		2курс	3курс	4курс	
Раздел 1. Легкая атлетика		18	14	10	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции.				ОК 8
	2. Техника прыжка в длину с места.				
	3.Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1	1		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.	2	1	1	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	1		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	1	1	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	2	1	1	

Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	1	1	1	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	1	1	
Практическое занятие №8 Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	1			
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника бега на длинные дистанции.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	1	1		
	Практическое занятие №10 Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1			
	Практическое занятие №11. Техника бега по дистанции 3000м.	1	1		
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		1	1	
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	1			
Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		1	1		
	Практическое занятие №15. Бег по пересеченной местности, с преодолением полосы препятствий. Марш-бросок. без учета времени.	1	1	1	
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.				

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега.. Эстафетный бег 4x100м.	1	1	1	
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1		1	
Раздел 2. Баскетбол		18	14	8	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	2		
	Практическое занятие 19 Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	1		
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №20. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	1	1	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника бросков по кольцу.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №21 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	1	1	
	Практическое занятие №22. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	1	1	
	Практическое занятие № 23 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	1	1	

Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №24. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	4	2	
	Практическое занятие № 25. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв.выполнение штрафных бросков. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	3	2	
Раздел 3. Волейбол		18	16	8	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №26. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	1		
	Практическое занятие №27Правила игры. Учебная игра.	2	1		
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника приема и передачи мяча.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	2		

	Практическое занятие №29. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	2		
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника подач мяча.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №30. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	2		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника нападающего удара.				
	2. Техника блокирования.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	2	2	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники видов блокирования	2	2	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактические действия в нападении.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №33. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	2	2	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактические действия в защите.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №34. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	2	2	
Раздел 4. Футбол.		10	8	4	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника перемещений футболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				

	Практическое занятие №35. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	1		
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №36. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		2		
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника ударов по мячу.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 37. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	2	1	
	Практическое занятие № 38. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	1	1	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 39. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	6	2	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.					
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	8	8	6	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				

	Практическое занятие №40. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	2	2	ОК 8
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	2	1	
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями	2	2	1	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №43. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости . Сдача контрольных нормативов ГТО	2	2	2	
	Самостоятельная работа				
		72	60	36	
Всего:		168			
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4,5,6 ,7 семестры – зачет 8 семестр – ДЗ</i>					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Вентана-Граф, 2019. -160с.

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 08.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; •Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности •Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; •Основы здорового образа жизни; •Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) •Средства профилактики перенапряжения 	<p>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. -Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий. - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. - Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста. -Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. <p>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий</p>

зависимости от следующих конкретных условий;

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает

гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.

- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.

- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы

	<p>по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</p> <p>Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры</p> <p>Оценка «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы Практическую часть выполняет на 100%-60%.</p> <p>Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет на менее 60%.</p> <p>Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура»</p> <p>Дифференцированный зачет (зачет) проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование)</p>	
<p>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6,7 семестры – зачет 8 семестр – ДЗ</p>		