****

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.12 Технология эстетических услуг,** укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм.**

Срок получения СПО по ППССЗ в очной форме обучения - 2 года 10 месяцев.

Организация-разработчик:

ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Разработчики:

Алферова Л.С., зам директора по УПР

Черницкая Н.В., методист ВК

Попов В.И., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ВКК

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии преподавателей учебных дисциплин

29.08.2022 г. протокол № 1

© ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства», 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** | **Личностные результаты** |
| **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 профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения | 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 172 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 150 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 148 |
| **Самостоятельная работа** | **22** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды ОК, формированию которых способствует элемент программы** | **Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **16** |  |  |
| Тема 1.1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры | **Содержание учебного материала** | 2 | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |
| **Социально-биологические основы физической культуры.**  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |
| Тема 1.2.  Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | - | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| **Тематика практических занятий** | 12 |
| 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.  2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.  3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.  4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.  6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. |
| ***Самостоятельная работа:***  Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма | 2 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **124** | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | **Содержание учебного материала** | - |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Тематика практических занятий** |  |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, | 40 |
|  | предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому  воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;  - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |  |  |
| ***Самостоятельная работа:***  Отработка упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей | 4 |
| Тема 2.2.  Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| **Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |
| **Тематика практических занятий** | 18 |
| 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  2. Подвижные игры различной интенсивности |
| Тема 2.3. | **Содержание учебного материала** | **-** |  |  |
| Спортивные игры. | **Баскетбол.**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­манд- |  |  |  |
|  | дые действия игроков. Двусторонняя игра.  **Волейбол.**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в  нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |  | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| **Тематика практических занятий**   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.   2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми,  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм | 40 |
| ***Самостоятельная работа:*** Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по баскетболу | 6 |
| ***Самостоятельная работа:*** Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по волейболу | 4 |
| Тема 2.4.  Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика, исходные положения, упражнения различной направленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |
| **Тематика практических занятий** | 12 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.  - воспитание координации движений в процессе занятий.  4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.  5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. |
| Тема 2.4.  Атлетическая  гимнастика (юноши)  (одна из двух тем) | **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| 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 упражнений и их сочетаний |
| **Тематика практических занятий** | 12 |
| 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 сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. 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 гимнастикой;  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **32** |  |  |
| Тема 3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** | **ЛР 09** |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
| **Тематика практических занятий** | 26 |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  2. Формирование профессионально значимых физических качеств.  3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. |
| ***Самостоятельная работа:***  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 6 |
| **Всего:** | | **172** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания:**

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 18 изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 176.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство «Юрайт», 2019. - 424 с.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Аллянов Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство «Юрайт», 2018. - 493 с. – Режим доступа:  <https://urait.ru/bcode/437146>
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебн. для общеобразоват. организаций: базовый уровень /В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.: ил. [Учебник Физическая культура. 10-11 классы. Лях В. И. (fk12.ru)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah)
3. Наука и спорт: современные тенденции = Science and sport: current trends: научно-теоретический журнал / учредители: Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань – 2018-2022. – Режим доступа:   <https://sciencesport.ru/>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области (nso.ru)](https://sport.nso.ru/)
5. Сайт управления физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска [Управление физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска. (novosib-sport.ru)](http://novosib-sport.ru/)
6. Единое окно доступа к информационным ресурсам: <http://window.edu.ru/>

**3.2.3 Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2017. – 320 с.
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Москва: ИНФРА-М, - 2018. - 218 с.: ил.
3. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Конеева Е.В. и др. – под ред. Коневой Е.В. - 2-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2018.
4. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Конеева Е.В. и др. – под ред. Коневой Е.В. – 2-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2018.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | | **Критерии оценки** | **Методы оценки** | |
| **Перечень знаний**, осваиваемых в рамках дисциплины  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 | | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования | |
| **Перечень умений**, осваиваемых в рамках дисциплины  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) | | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия | |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | | | **Методы оценки** |
| **Личностные результаты:**  9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | − оценка собственного продвижения, личностного развития;  − положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;  − ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;  − проявление учебной активности;  − сформированность гражданской позиции;  − участие в соревнованиях;  − соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями;  − конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;  − отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;  − демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся | | | Наблюдение, экспертная оценка во время учебной деятельности |