**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**, укрупненная группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

Срок получения СПО в очной форме обучения на базе среднего общего образования – 1 год 10 мес.

Организация-разработчик: ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства», 2023 г.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17. Технологии индустрии красоты. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | 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. | 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. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 130 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 36 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 110 |
| самостоятельная работа (практич.) | 16 |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет |  |

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

**2.2. Тематический план учебной дисциплины**

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 20 ч.**

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

**Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 68 ч.**

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.3. Спортивные игры

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)

**Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 36 ч.**

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

**3. 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 специальности;  средства профилактики перенапряжения | Знать 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 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  - письменных/ устных ответов,  - тестирование;  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 студен-том фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического каче-ства 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. |
| **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 специальности. | Уметь 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 |