ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.10 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального

образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

 Квалификация:

|  |  |
| --- | --- |
|  | специалист индустрии красотыФорма обучения очнаяСрок освоения ОП СПО ППССЗ 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования Профиль получаемого профессионального образования социально-экономический |

Зима, 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - далее ФГОС СОО (Приказ №732 от 12.08.2022 г.), с учетом федеральной образовательной программы СОО (Приказ №1014 от 23.11.2022г.), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций – одобренной Министерством Просвещения РФ ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для всех УГПС (Протокол № 14 от 30.11.2022 г.) для специальности среднего профессионального образования **43.02.17 Технологии индустрии красоты,** входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ**

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНого предмета……………………….. | 4 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНого предмета……………………………... | 7 |
| 3. условия реализации рабочей программы УЧЕБНого предмета…….. | 12 |
| Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНого предмета…….. | 13 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОго предмета**

**ОУП.10 Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.10 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена: **43.02.17 Технологии индустрии красоты,** входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ.**

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет ОУП.10 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

**1.3. Цели предмета – требования к результатам освоения предмета:**

 Главной целью предмета ОУП.10 Физическая культура является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета ОУП.10 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, формирование и развитие общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения предмета |
| Общие | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:****а) базовые логические действия:**- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными действиями:****б) совместная деятельность:**- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение универсальными регулятивными действиями:****г) принятие себя и других людей:**- принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части физического воспитания:**- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;**Овладеть универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизации:**- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

объем учебной нагрузки студента 136 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 136 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.10 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **136** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **136** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия  | 133 |
| *в том числе профессионально-ориентированное содержание* | ***12*** |
|  лекции | 1 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.10 Физическая культура**

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ урока** | **Тема и содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов** | **Объем часов** | **Формируемые общие компетенции** |
| Раздел 1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **1** | **Введение.**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. ТБ на уроках физической культуры. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | **2** | **Практическое занятие №1****Бег на короткие дистанции.**  | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **3-4** | **Практическое занятие №2****Бег на короткие и средние дистанции.** | 2 |
| **5-6** | **Практическое занятие №3****Бег на длинные дистанции.** | 2 |
| **7-8** | **Практическое занятие №4****Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | 2 |
| **9-10** | **Практическое занятие №5****Кроссовая подготовка** | 2 |
| Раздел 3.Гимнастика. | **11-12** | **Практическое занятие №6****Дыхательная гимнастика.**  | 2 |  ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **13-14** | **Практическое занятие №7****Утренняя гимнастика.** | 2 |
| **15-16** | **Практическое занятие №8****Гимнастика глаз.** | 2 |
| **17-18** | **Практическое занятие №9****Упражнения по формированию осанки.** | 2 |
| **19-20** | **Практическое занятие №10****Выполнение построений, перестроений** | 2 |
| **21-22** | **Практическое занятие №11****Упражнения для наращивания массы тела.** | 2 |
| **23-24** | **Практическое занятие №12****Упражнений по профилактике плоскостопия.** | 2 |
| **25-26** | **Практическое занятие №13****Упражнения для укрепления мышечного корсета.** | 2 |
| **27-28** | **Практическое занятие №14****Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.** | 2 |
| **29-30** | **Практическое занятие №15****Упражнения для снижения массы тела.** | 2 |
| **31-32** | **Практическое занятие №16****Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.** | 2 |
| Раздел 4 . Спортивные игры. Волейбол. | **33-34** | **Практическое занятие №17****Стойка и перемещение волейболиста.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **35-36** | **Практическое занятие №18****Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.** | 2 |
| **37-38** | **Практическое занятие №19****Совершенствование передачи мяча.** | 2 |
| **39-40** | **Практическое занятие №20****Совершенствование техники приема мяча.** | 2 |
| **41-42** | **Практическое занятие №21****Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | 2 |
| **43-44** | **Практическое занятие №22****Подача мяча по зонам.** | 2 |
| **45-46** | **Практическое занятие №23****Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | 2 |
| **47-48** | **Практическое занятие №24****Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | 2 |
| **49-50** | **Практическое занятие №25****Двухсторонняя игра.** | 2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |
| Раздел 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **51-52** | **Практическое занятие №26****Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **53-54** | **Практическое занятие №27****Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | 2 |
| **55-56** | **Практическое занятие №28****Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** | 2 |
| **57-58** | **Практическое занятие №29****Характеристика профессиональной деятельности** | 2 |
| **59-60** | **Практическое занятие №30****Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики** | 2 |
| **61-62** | **Практическое занятие №31****Самостоятельное проведение комплексов производственной гимнастики** | 2 |
| Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол. | **63-64** | **Практическое занятие №32****Стойки и перемещения баскетболиста.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **65-66** | **Практическое занятие №33****Совершенствование техники ведения мяча.** | 2 |
| **67-68** | **Практическое занятие №34****Выполнение приемов выбивания мяча.** | 2 |
| **69-70** | **Практическое занятие №35****Техника выполнения бросков мяча.** | 2 |
| **71-72** | **Практическое занятие №36****Совершенствование техники ведения мяча.** | 2 |
| **73-74** | **Практическое занятие №37****Совершенствование техники выполнения бросков мяча.** | 2 |
| **75-76** | **Практическое занятие №38****Двухсторонняя игра.** | 2 |
| **77-78** | **Практическое занятие №39****Бросок после ловли и после ведения мяча** | 2 |
| **79-80** | **Практическое занятие №40****Двухсторонняя игра.** | 2 |
| Раздел 8. Акробатика. | **81-82** | **Практическое занятие №41****Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **83-84** | **Практическое занятие №42****Освоение акробатических элементов: кувырок через плечо, стойка на лопатках.**  | 2 |
| **85-86** | **Практическое занятие №43****Освоение акробатических элементов: мост, стойка на руках.** | 2 |
| **87-88** | **Практическое занятие №44****Освоение акробатических элементов: стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».** | 2 |
| **89-90** | **Практическое занятие №45****Освоение и совершенствование акробатических элементов** | 2 |
| **91-92** | **Практическое занятие №46****Совершенствование акробатической комбинации** | 2 |
| **93-94** | **Практическое занятие №47****Совершенствование акробатической комбинации** | 2 |
| Раздел 9.Практико-ориентированное содержание | **95-96** | **Практическое занятие №48****Упражнения на развитие мышц рук.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **97-98** | **Практическое занятие №49****Упражнения на развитие мышц спины.** | 2 |
| **99-100** | **Практическое занятие №50****Круговая тренировка.** | 2 |
| **101-102** | **Практическое занятие №51****Упражнения на развитие мышц ног.** | 2 |
| **103-104** | **Практическое занятие №52****Круговая тренировка.** | 2 |
| **105-106** | **Практическое занятие №53****Упражнения для развития ловкости.** | 2 |
| **107-108** | **Практическое занятие №54****Силовые упражнения общего воздействия** | 2 |
| **109-110** | **Практическое занятие №55****Упражнения на совершенствование быстроты** | 2 |
| **111-112** | **Практическое занятие №56****Круговая тренировка.** | 2 |
| **113-114** | **Практическое занятие №57****Полоса препятствий** | 2 |
| Раздел 10. Лёгкая атлетика | **115-116** | **Практическое занятие №58****Бег на короткие дистанции.**  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **117-118** | **Практическое занятие №59****Бег на короткие и средние дистанции.** | 2 |
| **119-120** | **Практическое занятие №60****Бег на длинные дистанции.** | 2 |
| **121-122** | **Практическое занятие №61****Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | 2 |
| **123-124** | **Практическое занятие №62****Кроссовая подготовка** | 2 |
| **125-126** | **Практическое занятие №63****Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.**  | 2 |
| **127-128** | **Практическое занятие №64****Прыжок в длину с места.** | 2 |
| **129-130** | **Практическое занятие №65****Прыжки в длину** | 2 |
| **131-132** | **Практическое занятие №66****Техника метания гранаты** | 2 |
| **133-134** | **Практическое занятие №67****Совершенствование техники метания гранаты** | 2 |
| **135-136** | **Практическое занятие №68****Дифференцированный зачет** | 2 |  |

**3. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.10 Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Для реализации учебного предмета имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОГО предмета**

**ОУП.10 Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентов индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование****формируемых компетенций** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных****мероприятий** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1-10.  | - выполнение самостоятельной работы;- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- составление профессиограммы;- заполнение дневника самоконтроля;- защита реферата;- контрольное тестирование;- составление комплексов упражнений;- оценивание практической работы;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача норм ГТО;- выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1-10. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1-10. |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 1618 | 4,4  | 4,7 | 5,2  | 4,8  | 5,3 | 6,1  |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 1618 | 7,3  | 7,7 | 8,2  | 8,4  | 8,7 | 9,7  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 1618 | 230 и выше  | 210-220 | 200 | 210 и выше  | 180–200 | 170  |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег (м.) | 1618 | 1500  | 1300–1400  | 1100  | 1300  | 1100–1200 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1618 | 13 и выше  | 10–12 | 9 | 16 | 12–15 | 11 |
| 6 | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1618 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | Подтягивание | 1618 | на высокой перекладине из виса, кол-во раз | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз |
| 15 и выше | 10 | 7  | 18  | 15 | 6  |