

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 красоты

Форма обучения очная


Срок 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»

Согласовано:
Руководитель методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин
Сивухина Т. С. ()

Протокол № 5 от «1» февраля 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	стр. 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	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	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	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизации:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

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
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	<i>12</i>
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	2	

		Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
	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 профессиональны х 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 ВФС К «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	2	

		Самостоятельное проведение комплексов производственной гимнастики		
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 студентами 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 профиограммы; - 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.)	16 18	4,4	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 18	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 18	230 и выше	210-220	200	210 и выше	180–200	170
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 18	1500	1300 – 1400	1100	1300	1100 – 1200	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 18	13 и выше	10–12	9	16	12–15	11
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 18	50	40	30	20	15	10
7		Подтягивание	16 18	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