**Приложение 2.1.8**

**к ОПОП-П по специальности**

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**Рабочая программа дисциплины**

# «ОУД.08 Физическая культура»

# Махачкала 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc166819458)

[1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc166819459)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](#_Toc166819460)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](#_Toc166819461)

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 5](#_Toc166819462)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 5](#_Toc166819463)

[2.2. Содержание дисциплины 6](#_Toc166819464)

[2.3. Курсовой проект (работа) 9](#_Toc166819465)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc166819466)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 10](#_Toc166819467)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 10](#_Toc166819468)

[4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 11](#_Toc166819469)

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.08 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен[[1]](#footnote-1):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,**  **ПК** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК.04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности | *-* |
| 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 | - |

* 1. **Обоснование часов вариативной части ОПОП-П**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Дополнительные знания, умения, навыки *(если указаны ПК)*** | **№, наименование темы** | **Объем часов** | **Обоснование включения в рабочую программу** |
|  | - | - | - | - |

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия[[2]](#footnote-2) | 76 | - |
| *Курсовая работа (проект)* | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в *форме дифференцированного зачета* | 2 | - |
| Всего | **78** | **-** |

2.2. Содержание дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,** *курсовая работа (проект)* | **Объем, ак. ч. /  в том числе  в форме практической подготовки,  ак. ч.** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Научно-­методические основы формирования физической культуры личности** | | **8** |  |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| 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.  Основы здорового образа и стиля жизни.  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **8** |
| Техника безопасности на занятиях  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. |  |
| **Раздел 2. Учебно-­практические основы формирования физической культуры личности** | | **56** |  |
| **Тема 2.1**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **8** |
| Техника безопасности на занятиях. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры различной интенсивности |  |
| **Тема 2.2**  **Лёгкая атлетика.** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **20** |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  Совершенствование техники спринтерского бега  Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м)  Совершенствование техники прыжков в длину  Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); |  |
| **Тема 2.2**  **Спортивные игры.** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **20** |
|  | **Баскетбол**  Техника безопасности на занятиях баскетболом.  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. Двусторонняя игра.  **Волейбол**  Техника безопасности на занятиях волейболом  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча. 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  **Бадминтон.**  Техника безопасности на занятиях бадминтоном.  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра.  **Настольный теннис.**  Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижения, прыжки, рывки. Технические приёмы: Тактика игры.  Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |
| **Тема 2.3**  **Аэробика (девушки)** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **8** |
|  | Техника безопасности на занятиях  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. |  |
| **Тема 2.3**  **Атлетическая гимнастика (юноши)** | **Содержание** |  | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **8** |
|  | Техника безопасности на занятиях  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Круговая тренировка. |  |
| **Раздел 3. Профессионально-­прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **12** |  |
| **Тема 3.1**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | Техника безопасности на занятиях  1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий;  2. Формирование профессионально значимых физических качеств;  3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. |  |  |
| *Курсовая работа (проект)* | | **-** |  |
| ***Промежуточная аттестация*** | | ***2*** |  |
| **Всего** | | **78** |  |

2.3. Курсовой проект (работа) не предусмотрен

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

кабинет преподавателя;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

*Гимнастика*

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Штанга тренировочная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

*Легкая атлетика*

Флажки разметочные на опоре

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Гранаты для метаний 700гр.,500гр.

*Спортивные игры*

Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

**Технические средства обучения**:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* принтер.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего проф. образования 6-е изд, стер- М. Издательский центр «Академия»,2020 г.

3. Виленский М.Я. Физическая культура, учебник-3-изд, стер. Москва: КНОРУС,2019г.

***3.2.2. Дополнительные источники***

1. Н.В. Решетников, Кислицын Ю.Л. Физическая культура, учебник для студ. учреждений сред.проф.образования-18-е изд., стер.- М.:Издательский центр»Академия»,2019г.

2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

*.*

**Интернет-ресурсы**

1.[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4.[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. Контроль и оценка результатов   
освоения ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| Знает:  - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни  -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности  -средства профилактики  перенапряжения | Работать в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами. Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.  Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»  Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. | Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением. Тестирование. Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия  Дифференцированный зачет  Освобожденные от физических нормативов выполняют теоретическое задание:  Составление комплекса упражнений на выбор. Составление кроссворда. Защита презентации, доклада. Заполнение дневника самоконтроля.  Контрольное тестирование. |
| Умеет:  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  -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 разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,  В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя  Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление  Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий,  Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы  Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.  Проявлять активность на занятиях физической культурой.  С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.  Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)