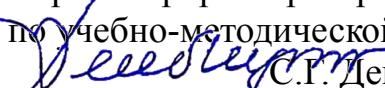


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.05.2023 11:58:09
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7ead2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор - проректор
по учебно-методической работе

С.Г. Дембицкий

« 31 » мая 20 23 г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 43.02.03 Стилистика и искусство визажа

ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России

от «07» мая 2014 г. № 467

Квалификация – Визажист-стилист

Уровень подготовки – углубленный

Форма подготовки – очная

Москва 2023

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.5 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.03 «Стилистика и искусство визажа».

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Кафедра Физического воспитания

Разработчик: Лапин И.В., преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов дисциплины.....	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.03 «Стилистика и искусство визажа», углубленная подготовка.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.5 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6	использовать физкультурно-оздоровительную	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

¹ Приводятся только коды компетенций, общих и профессиональных, для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

	<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (для поступивших после 9 класса)					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	Всего
Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч.	68	72	56	72	68	336
Основное содержание, в т.ч.						
теоретическое обучение	0	0	0	0	0	0
практические занятия	40	30	28	36	34	168
Самостоятельная работа	28	42	28	36	34	168
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
3 Семестр			
Основное содержание			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие 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. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	12	ОК2, ОК3, ОК6
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений. Самостоятельная работа. Подвижные игры различной интенсивности.	10	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	10	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	14	

Тема 1.3. Спортивные игры.	Самостоятельная работа. Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками.	8	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками. Перемещения по площадке, бег баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой и по кругу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении.	14	
ВСЕГО:		68	
4 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие. 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. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	10	ОК2, ОК3, ОК6
	Самостоятельная работа. 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.	14	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Практическое занятие. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	10	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1.На каждом занятии осуществляется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2.На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.		

	<p>3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей.</p> <p>Самостоятельная работа. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	12	
Тема 1.3. Спортивные игры.	<p>Самостоятельная работа. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p>	16	ОК2, ОК3, ОК6
	<p>Практическое занятие 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	10	
ВСЕГО:		72	
5 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Практическое занятие. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	9	ОК2, ОК3, ОК6
	<p>Самостоятельная работа. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	9	

Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа. Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.	9	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	9	
Тема 1.3. Спортивные игры.	Самостоятельная работа. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Правила игры.	10	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	10	
ВСЕГО:		56	
6 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных	10	ОК2, ОК3, ОК6

	<p>качеств.</p> <p>Самостоятельная работа. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	8	
	<p>Практическое занятие Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	10	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	<p>Самостоятельная работа Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.</p>	6	ОК2, ОК3, ОК6
	<p>Практическое занятие 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	12	
Тема 1.3. Спортивные игры.	<p>Самостоятельная работа. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча Правила игры.</p>	12	ОК2, ОК3, ОК6
	<p>Практическое занятие На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию</p>	14	ОК2, ОК3, ОК6

	двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.		
ВСЕГО:		72	
7 семестр			
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа. Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места	10	ОК2, ОК3, ОК6
	Практическое занятие Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется инструктаж, предусмотренный настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	56	
ВСЕГО:		68	
Промежуточная аттестация (зачёт)			
ВСЕГО		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1.	<p><i>Практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия</i></p> <p>Аудитория №21 - большой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир.</p> <p>Аудитория №21а - малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. препятствий.</p> <p>Спортивный комплекс Спортивный зал со снарядами и оборудованием, спортивным инвентарём, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p> <p>107014, г. Москва, ул. Стромынка, д.4 с3</p>
2.	<p><i>Промежуточная аттестация</i></p> <p>Большой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир.</p> <p>Малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи.</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p>
3.	<p>Аудитория №1154 читальный зал библиотеки: помещение для самостоятельной работы, в том числе, научно- исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ. Посадочных мест 70 Стеллажи для книг, комплект учебной мебели, 1 рабочее место сотрудника и 6 рабочих мест для студентов, оснащенные персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь	Учебник	Москва, «Гардарики»	1999 2005 2008		2 экз 1 экз 1 экз
Методические материалы							
1	Ю.А. Володина, И.В. Фомичева, И.Е. Трушина	Развитие ловкости и координационных способностей учащихся колледжа (возраст 15-17 лет)	Методическое пособие	М.: «РГУ им А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета	5 экз
2	Н. А. Бузулькова, Г. М. Сухомлинова, В. Н. Новикова	Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов	Методические указания	М.: МГУДТ,	2016	http://znanium.com/catalog/product/795769 Локальная сеть университета	5 экз
3	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э., Шульц И.А.	Развитие быстроты у студентов основного отделения	Методические указания	Москва, МГУДТ	2015	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/795775	5 экз
4	Романов В.Н., Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	5 экз
5	Садова Е.И.,	Развитие выносливости	Методическое	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть	5 экз

	Лапынина Ж.Э.	у студентов основного отделения	ие указания			университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	
6	В. Н. Романов, Н. А. Пампура, Ю. А. Володина	Профилактика и коррекция плоскостопия с помощью средств адаптивной физической культуры	Методическ ие указания	М.: МГУДТ	2011	http://znanium.com/catalog/product/459505 Локальная сеть университета	5 экз

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - ведение дневника самоконтроля - сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 ÷ 100	5	Отлично
76 ÷ 89	4	Хорошо
51 ÷ 75	3	Удовлетворительно
50 и менее	2	Не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

Разработчики рабочей программы:

Разработчик



Лапин И.В.

Рабочая программа согласована:

Директор колледжа



Береснев Д.Н.

Начальник

управления образовательных программ и проектов



Никитаева Е.Б.