

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**43.02.12** Технология эстетических услуг

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1560.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «43.02.12 Технология эстетических услуг»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №6 от 25.05.2022

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №6 от 26.05.2022

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «43.02.12 Технология эстетических услуг». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
2. ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08., ЛР.9	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	средства профилактики перенапряжения; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); основы здорового образа жизни; о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	166
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	166
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	
Тема 2 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №2</b> Гимнастика	2	
Тема 3 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №3</b> ОФП	2	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №4</b> Баскетбол	2	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №5</b> Баскетбол	2	
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №6</b> Волейбол	2	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №7</b> Волейбол	2	
Тема 8 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №8</b> Настольный теннис	2	
Тема 9 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №9</b> Фитнес-аэробика	2	
Тема 10 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №10</b> Атлетическая гимнастика	2	
Тема 11 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №11</b> Атлетическая гимнастика	2	
Тема 12 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №12</b> Основы знаний	2	
Тема 13 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №13</b> Гимнастика	2	
Тема 14 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №14</b> ОФП	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №15 Баскетбол	2	
Тема 16 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №16 Баскетбол	2	
Тема 17 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №17 Волейбол	2	
Тема 18 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №18 Волейбол	2	
Тема 19 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №19 Настольный теннис	2	
Тема 20 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №20 Настольный теннис	2	
Тема 21 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №21 Фитнес-аэробика	2	
Тема 22 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №22 Фитнес-аэробика	2	
Тема 23 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №23 Фитнес-аэробика	2	
Тема 24 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №24 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 25 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №25 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 26 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №26 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 27 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №27 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 28 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №28 Основы знаний	2	
Тема 29 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №29 Основы знаний	2	
Тема 30 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №30 Гимнастика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 31 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №31 ОФП	2	
Тема 32 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Баскетбол	2	
Тема 33 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Баскетбол	2	
Тема 34 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №34 Волейбол	2	
Тема 35 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №35 Волейбол	2	
Тема 36 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №36 Настольный теннис	2	
Тема 37 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №37 Настольный теннис	2	
Тема 38 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №38 Фитнес-аэробика	2	
Тема 39 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №39 Фитнес-аэробика	2	
Тема 40 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №40 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 41 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №41 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 42 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №42 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 43 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №43 Основы знаний	2	
Тема 44 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №44 Гимнастика	2	
Тема 45 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №45 ОФП	2	
Тема 46 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №46 Баскетбол	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 47 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №47 Баскетбол	2	
Тема 48 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №48 Баскетбол	2	
Тема 49 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №49 Волейбол	2	
Тема 50 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №50 Волейбол	2	
Тема 51 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №51 Волейбол	2	
Тема 52 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №52 Настольный теннис	2	
Тема 53 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №53 Настольный теннис	2	
Тема 54 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №54 Настольный теннис	2	
Тема 55 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №55 Фитнес-аэробика	2	
Тема 56 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №56 Фитнес-аэробика	2	
Тема 57 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №57 Фитнес-аэробика	2	
Тема 58 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №58 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 59 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №59 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 60 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №60 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 61 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №61 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 62 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №62 Атлетическая гимнастика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 63 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №63 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 64 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №64 Основы знаний	2	
Тема 65 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №65 Баскетбол	2	
Тема 66 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №66 Баскетбол	2	
Тема 67 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №67 Волейбол	2	
Тема 68 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №68 Волейбол	2	
Тема 69 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №69 Настольный теннис	2	
Тема 70 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №70 Фитнес-аэробика	2	
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №71 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 72 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №72 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 73 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №73 Основы знаний	2	
Тема 74 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №74 Баскетбол	2	
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №75 Баскетбол	2	
Тема 76 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №76 Волейбол	2	
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №77 Волейбол	2	
Тема 78 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №78 Настольный теннис	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 79 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №79</b> Настольный теннис	2	
Тема 80 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №80</b> Фитнес-аэробика	2	
Тема 81 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	<b>Практические занятия №81</b> Фитнес-аэробика	2	
Тема 82 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	<b>Практические занятия №82</b> Атлетическая гимнастика	2	
Тема 83 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	<b>Практические занятия №83</b> Атлетическая гимнастика	2	
		Всего	166	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

*1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*

*2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник  
КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://znanium.com/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
Знание		
средства профилактики перенапряжения	знает средства профилактики перенапряжения	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
Знание		
средства профилактики перенапряжения	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
основы здорового образа жизни	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 08., ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-166

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к самостоятельной работе и задания к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в

МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы задания к практическим занятиям, темы рефератов в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг