



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkollredzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2024-05-10 08:26:08

Приложение № 5-4

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево - Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 1025-К от 31 августа 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2023

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных и
социально-гуманитарных
дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 26 августа 2022 г. № 775 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 29 сентября 2022 г.(Регистрационный № 70281). Примерная основная образовательная программа среднего профессионального образования 43.02.17 Технологии индустрии красоты, дата регистрации в реестре 08/02/2023, рег. № 58).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Малышев А.А, преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево - Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	-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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – Средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	130
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	126
Самостоятельная учебная работа	-
Итоговая аттестация в виде зачёта в 3-м, 4-м и 5-ом семестрах; дифференцированного зачёта в 6-ом.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		36	6	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	2	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.			
	2. Техника прыжка в длину с места.			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	1		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1		
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1		
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
	Контрольный тест. Совершенствование техники беговых упражнений.	1		

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	2	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег.	2		
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 2000м.	1		
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег.	1		
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования.	1		
	Практическое занятие №13. Техника бега на длин. дистанции.	1		
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1		
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	1		
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	8	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.			
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.			
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.			

	Практическое занятие №18.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м.	2		
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	1		
	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	1		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	2	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2		
	Практическое занятие №20.Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2		
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1		
	Практическое занятие №22.Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	1		
	Практическое занятие №23.Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	1		
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.	1		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	1		
Раздел 2. Баскетбол		34	8	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	8	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.			
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий	4		

	Практическое занятие №24.Совершенствование техники перемещений и стоек, приём и передача мяча после перемещений в стойке.	2		
	Практическое занятие №25Правила игры. Учебная игра.	2		
	Совершенствование техники перемещений и стоек.	2		
	Отработка правил игры в баскетбол	2		
Тема 2.2 Ведение, приём и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ведения, приёмов и передач мяча.			
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие №26Совершенствование ведения мяча, приёмов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		
	Отработка приёмов и передач мяча.	4		
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	10	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бросков по кольцу.			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие №27.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4		
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4		
	Совершенствование бросков по кольцу.	2		
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	8	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4		
	Ведение, броски и передачи мяча.	4		
Раздел 3. Волейбол		20	10	
	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8

Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.			ПК 3.5
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2		
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2		
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	1		
	Отработка правил игры в волейбол.	1		
Тема 3.2 Приём и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4		ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника приёма и передачи мяча.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1		
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1		
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.	1		
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.	1		
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника подач мяча.			
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2		
	Упражнения для выполнения подач мяча.	2		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника нападающего удара.			
	2. Техника блокирования.			
	В том числе, практических занятий	4		

	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1		
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	1		
	Упражнения для выполнения нападающего удара.	1		
	Упражнения для выполнения блокирования.	1		
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2	5	ОК 8 ПК 3.5
	1. Тактические действий в нападении.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1		
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1		
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	5	ОК 8 ПК 3.5
	1. Тактические действий в защите.			
	В том числе, практических занятий	2		
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1		
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1		
Раздел 4. Футбол.		20	-	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника перемещений футболиста.			
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2		
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2		

	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1		
	Отработка правил игры.	1		
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ведения, приёмов и передач мяча.			
	В том числе, практических занятий	2		
	Практическое занятие № 51. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		
	Практическое занятие № 52 Отработка приемов и передач мяча.	2		
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ударов по мячу.			
	В том числе, практических занятий	3		
	Практическое занятие № 53. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4		
	Практическое занятие № 54. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1		
	Практическое занятие № 55 Совершенствование ударов мяча по воротам.	1		
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8 ПК 3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.			
	В том числе, практических занятий	2		
	Практическое занятие № 56. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2		
	Практическое занятие № 57 Ведение, удары, прием и передачи мяча.	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		20	22	
Тема 5.1. Комплексы вольных	Содержание учебного материала	14	22	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами			

общеразвивающих упражнений	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №58. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	2		
	Практическое занятие №59. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2		
	Практическое занятие №60. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	4		
	Практическое занятие №61. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями.	2		
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	4		
Тема 5.2.Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	6	2	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости			
	В том числе, практических занятий	2		
	Практическое занятие №62. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4		
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2		
Всего		130	36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —7-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины