



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: 2024-08-21 16:34:44

Приложение 2.2.4
к ОПОП-П по специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты

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

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 136-ОС от 14.06. 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад

2024

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК общеобразовательных и
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 10
«14» мая 2024 г.
Председатель ЦК

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
«16» мая 2024г.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022г. № 775, на основе примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования (ПООП-П) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Организация-разработчик:

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

Автор-разработчик:

Наклескина Н.Б. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Общая характеристика	4
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П	5
2. Структура в содержании дисциплины	6
2.1. Структура в содержании дисциплины	6
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	7
3.Условия реализации дисциплины	13
3.1. Материально-техническое обеспечение	13
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	13
4. Контроль и оценка знаний	14

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Целью дисциплины «СГ.04 Физическая культура» является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04	– проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание – разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных – занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	– возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, - руководствоваться – правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	
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 – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, – подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных – воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм – комплекса «Готов к труду и обороне»; – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль	– 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	

	и значение в жизни современного человека и общества		
--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	116	-
<i>теоретическое обучение</i>	4	
<i>лабораторные работы и практические занятия</i>	112	
Самостоятельная работа	12	-
Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета	2	
Всего	130	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		6/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дидактические единицы, содержание		ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры	2/-	
	2. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	
	Реферат на тему: «Важность хорошей физической формы для профессиональной сферы»		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		20/-	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Дидактические единицы, содержание	20/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18/-	

Кроссовая подготовка	Практическое занятие 1. Бег на короткие дистанции, техника низкого старта	2/-	
	Практическое занятие 2. Выполнение разминки с прыжковыми элементами	2/-	
	Практическое занятие 3. Переменный бег с ускорениями	1/-	
	Практическое занятие 4. Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	2/-	
	Практическое занятие 5. Эстафетный бег 8x50м, 4x100 м	2/-	
	Практическое занятие 6. Выполнение упражнений для развития координации	2/-	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники стартового разгона	2/-	
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники эстафетного бега	2/-	
	Практическое занятие 9. Челночный бег 10x10	1/-	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	
Реферат на тему: «История ГТО»			
Раздел 3. Спортивные игры		90/-	
Тема 3.1. Баскетбол	Дидактические единицы, содержание	18/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	16/-	
	Практическое занятие 11. Выполнение техники перемещения по площадке, ведение мяча	1/-	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2/-	
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2/-	

	Практическое занятие 14. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	2/-	
	Практическое занятие 15. Совершенствование тактики игры в нападении	1/-	
	Практическое занятие 16. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	2/-	
	Практическое занятие 17. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе	2/-	
	Практическое занятие 18. Групповые и командные действия игроков	2/-	
	Практическое занятие 19. Двусторонняя игра	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	
	Реферат на тему: «История баскетбола»		
Тема 3.2. Волейбол	Дидактические единицы, содержание	20/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18/-	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники стоек в волейболе	1/-	
	Практическое занятие 21. Перемещение по площадке	1/-	
	Практическое занятие 22. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	1/-	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники приёма мяча	1/-	
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники передачи мяча	1/-	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники нападающих ударов	2/-	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники блокирования нападающего удара	2/-	
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники страховки у сетки	1/-	
	Практическое занятие 28.	1/-	

	Совершенствование техники расстановки игроков		
	Практическое занятие 29. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	1/-	
	Практическое занятие 30. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2/-	
	Практическое занятие 31. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2/-	
	Практическое занятие 32. Учебная игра	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	
	Реферат на тему: «История волейбола»		
Тема 3.3. Футбол	Дидактические единицы, содержание	20/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18/-	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники перемещения по полю и ведения мяча	2/-	
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники передачи мяча	1/-	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой	1/-	
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники остановки мяча ногой	2/-	
	Практическое занятие 37. Совершенствование техники приёма мяча: ногой, головой	2/-	
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники ударов по воротам, обманных движений	2/-	
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники обводки соперника, отбор мяча	2/-	
	Практическое занятие 40. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	2/-	
	Практическое занятие 41. Совершенствование техники и тактик игры вратаря	2/-	
	Практическое занятие 42. Взаимодействие игроков. Учебная игра	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	

		Реферат на тему: «История футбола»		
Тема Бадминтон	3.4.	Дидактические единицы, содержание		ОК 04, ОК 08
		В том числе практических и лабораторных занятий	16/-	
		<i>Практическое занятие 43.</i> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	2/-	
		<i>Практическое занятие 44.</i> Совершенствование техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева	2/-	
		<i>Практическое занятие 45.</i> Совершенствование техники подачи в бадминтоне: снизу и сбоку	2/-	
		<i>Практическое занятие 46.</i> Совершенствование приёма волана	2/-	
		<i>Практическое занятие 47.</i> Совершенствование тактики игры в бадминтон	2/-	
		<i>Практическое занятие 48.</i> Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде	2/-	
		<i>Практическое занятие 49.</i> Совершенствование защитных, контратакующих и нападающих тактических действий	2/-	
		<i>Практическое занятие 50.</i> Двусторонняя игра	2/-	
Тема Настольный теннис	3.5.	Дидактические единицы, содержание	16/-	ОК 04, ОК 08
		В том числе практических и лабораторных занятий	16/-	
		<i>Практическое занятие 51.</i> Совершенствование стойки игрока	2/-	
		<i>Практическое занятие 52.</i> Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2/-	
		<i>Практическое занятие 53.</i> Совершенствование техники передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки	2/-	
		<i>Практическое занятие 54.</i>	2/-	

	Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча		
	Практическое занятие 55. Совершенствование тактики игры, стилей игры	2/-	
	Практическое занятие 56. Совершенствование тактических комбинаций	2/-	
	Практическое занятие 57. Совершенствование тактики одиночной и парной игры	2/-	
	Практическое занятие 58. Двусторонняя игра	2/-	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		12/-	
Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения	Дидактические единицы, содержание	12/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/-	
	Совершенствование техники построения и перестроения	2/-	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	2/-	
	Подвижные игры	2/-	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2/-	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2/-	
	Самостоятельная работа:	2	
	Презентацию на тему «Общеукрепляющие упражнения»		
Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета		2	
Всего:		130/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с Приложение 3 ОПОП-П по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Борисова М.И. Физическая культура. М.: Академия, 2024.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: – возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. – 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	Демонстрирует знание: – возможных причин возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий)с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
Уметь: – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание – разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Демонстрирует умение: – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание – разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и	Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр, -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр

жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, – подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных – воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм – комплекса «Готов к труду и обороне» – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества	спортивных соревнований – 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 – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, – подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных – воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм – комплекса «Готов к труду и обороне» - характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества	
---	---	--