

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,  
проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**СГ.04**

**Физическая культура / Физическая культура (адаптационная)**

Учебный план: №24-02-1-22

Код, наименование  
специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Квалификация выпускника Специалист индустрии красоты

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>Трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>66</b>	
	<b>Из них аудиторной нагрузки</b>	<b>66</b>	
	Лекции, уроки		
	Практические занятия	64	
	Консультации	2	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
	Курсовой проект (работа)		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	3,4	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**, утверждённым приказом Минпросвещения России от **26.08.2022 N 775 (ред. от 03.07.2024)**

Составитель(и): Насыров Д.Р.

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.

**СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную программу: Вершигора А.В.

Методический отдел: Ястребова С.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 «Физическая культура»

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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.17 «Технологии индустрии красоты». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.8

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  2. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.  3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	5.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	2	
	Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.	2	
	Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта.	2	
	Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции.	2	
	<b>Текущий контроль (устный опрос)</b>		
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>ОК 08</b>
	Гимнастика. Упражнения индивидуальные и в паре. Упражнения с предметами. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями.	2	
	Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами.	2	
	Практическое занятие № 10 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Практическое занятие № 11 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Практическое занятие № 12 Развитие силовой выносливости.	2	
	Практическое занятие № 13 Выполнение ОРУ.	2	
	<b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	<b>2</b>	

<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>28</b>	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 14-15. Игра в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Текущий контроль</b> ( <i>устный опрос, сдача нормативов</i> )	4	
<b>Тема 4. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 08</b>
	Лёгкая атлетика		
	Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 16. Бег на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 17. Метание мяча	2	
	Практическое занятие № 18. Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие № 19. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	2	
	<b>Текущий контроль</b> ( <i>сдача нормативов</i> )		
	Практическое занятие № 20. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей	2	
Практическое занятие № 21. подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2		
<b>Текущий контроль</b> ( <i>сдача нормативов</i> )			

<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 22. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
Практическое занятие № 23. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2		
Практическое занятие № 24. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2		
Практическое занятие № 25. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2		
<b>Текущий контроль (устный опрос)</b>			
Практическое занятие № 26. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2		
Практическое занятие № 27. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2		
<b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>			
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
Баскетбол. Приемы, тактика нападения, тактика защиты.			
Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.			
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		

	Практическое занятие № 15. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <b>Текущий контроль (устный опрос)</b>	2	
	Практическое занятие № 16. Баскетбол. Отработка приемов, тактика нападения, тактика защиты. <b>Текущий контроль (сдача нормативов)</b>	2	
	Практическое занятие № 17. Отработка приемов игры в волейбол	2	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал с соответствующим оборудованием;
- Баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца);
- Снаряды для легкой атлетики;
- Оборудование для эстафет.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### 3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 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>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный //



Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389961/reading> - Текст: электронный.

в) учебно-методическая литература

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный.
2. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> - Текст: электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Образовательный портал, содержащий материалы практически всем школьным дисциплинам [Электронный ресурс]. URL: <https://nauka.club/>
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>
3. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. Все нормативы сданы на высокие показатели</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса и практические умения освоены полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, Нормативы сданы на хорошие показатели.</p> <p>«Удовлетворительно» -</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (устного опроса, практических заданий)</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>Устный опрос</p> <p>Приём нормативов:</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на</p>

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>теоретическое содержание курса и практические умения освоены частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Нормативы сданы на удовлетворительные показатели</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса и практические умения не освоено, Нормативы не сданы.</p>	<p>короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> </ul> <p>ППФП с элементами гимнастики</p>
---	--	---