

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**СГ.04**

**Физическая культура**

Учебный план: № 26-02-1-22

Код, наименование  
специальности, 43.02.17 Технологии индустрии красоты,  
направленность: Предоставление визажных услуг  
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>64</b>      |                  |
|                                                                  | Лекции, уроки                          |                |                  |
|                                                                  | Практические занятия                   | 64             |                  |
|                                                                  | Консультации                           |                |                  |
|                                                                  | <b>Промежуточная аттестация</b>        |                |                  |
|                                                                  | Курсовой проект (работа)               |                |                  |
| Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)     | <b>Самостоятельная работа</b>          | <b>2</b>       |                  |
|                                                                  | Экзамен                                |                |                  |
|                                                                  | Зачет                                  | 3,4            |                  |
|                                                                  | Контрольная работа                     |                |                  |
|                                                                  | Курсовой проект (работа)               |                |                  |

**Санкт-Петербург  
2026**

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): Стогова Е.А.  
(Ф.И.О.)

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.  
(Ф.И.О.)

### СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Вершигора А.В.  
(Ф.И.О.)

Методический отдел: Ястребова С.А.  
(Ф.И.О. сотрудника отдела)

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций ОК.08.

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

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

| Код и формулировка ОК, ПК                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                     | Умения                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 8<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
|                                                                                                                                                                                               | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при данной специальности.                          | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Средства профилактики перенапряжения                                                                                       | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

| Наименование разделов и тем                                                   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                 | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1                                                                             | 2                                                                                          | 3             |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания</b> |                                                                                            |               |
| Тема № 1. Легкая атлетика.                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                       | <b>14</b>     |
|                                                                               | 1. Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции.                               |               |
|                                                                               | 2. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, челночный бег.                               |               |
|                                                                               | 3. Техника метаний                                                                         |               |
|                                                                               | 4. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».                       |               |
|                                                                               | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                   | <b>14</b>     |
|                                                                               | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.    | 2             |
|                                                                               | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции. | 2             |
|                                                                               | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Челночный бег 3х10 м                                  | 2             |
|                                                                               | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Эстафетный бег.                                       | 2             |
|                                                                               | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Беговые эстафеты с предметами.                        | 2             |

| Наименование разделов и тем                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                      | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                      | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Метание теннисного мяча на дальность.                                                                                                                      | 2             |
|                                                                                                      | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Прыжки в длину с места.                                                                                                                                    | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 1 – индивидуальный или групповой опрос, сдача нормативов</b> |                                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Тема № 2 Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения.</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                            | <b>12</b>     |
|                                                                                                      | 1. Гимнастика. Строевые упражнения.                                                                                                                                                             |               |
|                                                                                                      | 2. Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.                                                            |               |
|                                                                                                      | 3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                          |               |
|                                                                                                      | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                        | <b>12</b>     |
|                                                                                                      | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения, размыкания, смыкания.                                                                                | 2             |
|                                                                                                      | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса                                                                                                               | 2             |
|                                                                                                      | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц рук.                                                                                                                          | 2             |
|                                                                                                      | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения с набивными мячами.                                                                                                                             | 2             |
|                                                                                                      | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развитие силовой выносливости.                                                                                                              | 2             |
|                                                                                                      | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 2 – сдача нормативов</b>                                     |                                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>      |
| <b>Всего в 3 семестре:</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                 | <b>28</b>     |
| <b>Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                           |                                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Тема № 3. Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                            | <b>12</b>     |
|                                                                                                      | 1. Специальные физические упражнения для укрепления разных групп мышц                                                                                                                           |               |
|                                                                                                      | 2. Упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                             |               |
|                                                                                                      | 3. Специальные физические упражнения, для развития координационных способностей.                                                                                                                |               |
|                                                                                                      | 4. Комплексное развитие основных физических качеств                                                                                                                                             |               |
|                                                                                                      | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                        | <b>10</b>     |
|                                                                                                      | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.                                                                                                  | 2             |
|                                                                                                      | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.                                                                                                | 2             |
|                                                                                                      | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.                                                                                      | 2             |
|                                                                                                      | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.                                                                                                  | 2             |

| Наименование разделов и тем                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                            | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                    | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Развитие общей и силовой выносливости.                                                                                           | 2             |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для развития основных физических качеств для подготовки к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО»    | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос</b> |                                                                                                                                                                       |               |
| Тема № 4. Спортивные игры.                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>14</b>     |
|                                                                                    | 1. Баскетбол. Способы передвижений с мячом в баскетболе, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы. |               |
|                                                                                    | 2. Волейбол. Способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приемы, нападающие удары, блоки.                                                                         |               |
|                                                                                    | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                              | <b>14</b>     |
|                                                                                    | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения.                                                                     | 2             |
|                                                                                    | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения.                                                                     | 2             |
|                                                                                    | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения.                                             | 2             |
|                                                                                    | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов.                                                                 | 2             |
|                                                                                    | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Учебная игра.                                                                                                         | 2             |
|                                                                                    | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач.                                                                                   | 2             |
|                                                                                    | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Учебная игра в волейбол.                                                                                                         | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – сдача нормативов</b>                   |                                                                                                                                                                       |               |
| Тема № 5. Лёгкая атлетика                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>10</b>     |
|                                                                                    | 1. Бег на средние и длинные дистанции                                                                                                                                 |               |
|                                                                                    | 2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).                                                               |               |
|                                                                                    | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                              | <b>10</b>     |
|                                                                                    | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на средние дистанции (400 м)                                                                                                 | 2             |
|                                                                                    | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.                                                                        | 2             |
|                                                                                    | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег по дистанции 800 м.                                                                                                          | 2             |
|                                                                                    | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на длинные дистанции                                                                                                         | 2             |
|                                                                                    | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО»                                                                     | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                                            |                                                                                                                                                                       | <b>2</b>      |
| <b>Всего в 4 семестре:</b>                                                         |                                                                                                                                                                       | <b>38</b>     |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                      |                                                                                                                                                                       | <b>66</b>     |

## 2.2 Курсовое проектирование. Не предусмотрено

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

#### 3.1. Для реализации программы 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 дисциплины

##### 3.2.1 Учебная литература

###### а) основная

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

###### б) дополнительная

1. 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.

2. 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.

##### 3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: <https://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» URL: <https://www.ibooks.ru/>
3. ЭБС СПбГУПТД URL: <http://publish.sutd.ru/>

### 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                              | Наименование оценочных средств ПА                   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Отлично          | Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, выполнил контрольные нормативы на оценку «отлично» | Контрольные нормативы;<br><br>Теоретические вопросы |
| Хорошо           | Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может                                                                                              |                                                     |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                     | правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «хорошо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Удовлетворительно   | Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Неудовлетворительно | Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Зачтено             | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами в различных видах спорта, выполнил все контрольные нормативы. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля.                                                            |  |
| Не зачтено          | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не выполнил все контрольные нормативы. |  |