ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОй дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального

образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

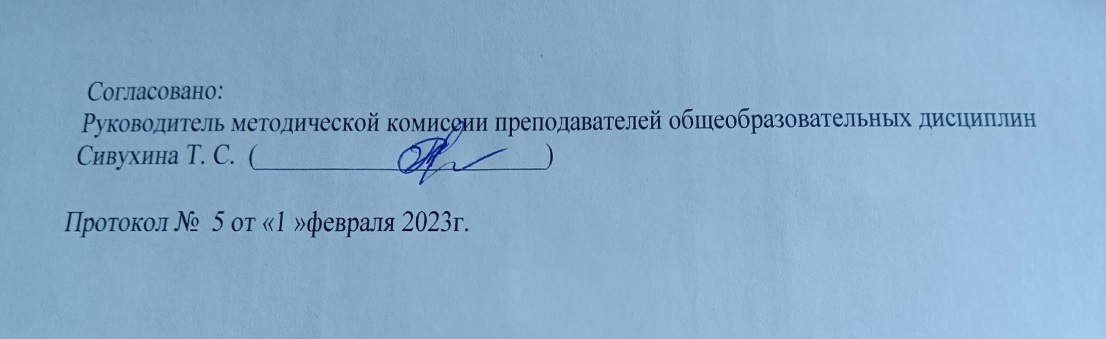
**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация: специалист индустрии красоты |  |  |  |  |  | |  |
| Форма обучения: очная | | | | | |
| Срок освоения ОП СПО ППССЗ: 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования | | | | | | |  |
| Профиль получаемого профессионального образования: социально-экономический | | | | | |

Зима, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 26.08.2022 № 775 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 сентября 2022 года, рег. № 70281, с учетом примерной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 43.02.13 Технологии индустрии красоты, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»



СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ Учебной дисциплины………………… | 4 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание Учебной дисциплины………………………… | 5 |
| 3. условия реализации рабочей программы Учебной дисциплины… | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения Учебной дисциплины… | 11 |

**паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОй дисциплиНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

**1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | 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. |

**1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

объем учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **130** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **130** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 129 |
| лекции | 1 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |  |

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

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ урока** | **Наименование тем занятия, содержание учебной материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов** | **Объем часов** | **Формируемые общие компетенции** |
| Раздел 1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры. | **1** | **Введение.**  Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. ТБ на уроках физической культуры. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 3.  Гимнастика. | **2** | **Практическое занятие №1**  **Дыхательная гимнастика.** | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **3-4** | **Практическое занятие №2**  **Утренняя гимнастика.** | 2 |
| **5-6** | **Практическое занятие №3**  **Гимнастика глаз.** | 2 |
| **7-8** | **Практическое занятие №4**  **Упражнения по формированию осанки.** | 2 |
| **9-10** | **Практическое занятие №5**  **Выполнение построений, перестроений** | 2 |
| **11-12** | **Практическое занятие №6**  **Упражнения для наращивания массы тела.** | 2 |
| **13-14** | **Практическое занятие №7**  **Упражнений по профилактике плоскостопия.** | 2 |
| **15-16** | **Практическое занятие №8**  **Упражнения для укрепления мышечного корсета.** | 2 |
| **17-18** | **Практическое занятие №9**  **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.** | 2 |
| **19-20** | **Практическое занятие №10**  **Упражнения для снижения массы тела.** | 2 |
| **21-22** | **Практическое занятие №11**  **Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.** | 2 |
| Раздел 4 . Спортивные игры. Волейбол. | **23-24** | **Практическое занятие №12**  **Стойка и перемещение волейболиста.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **25-26** | **Практическое занятие №13**  **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.** | 2 |
| **27-28** | **Практическое занятие №14**  **Совершенствование передачи мяча.** | 2 |
| **29-30** | **Практическое занятие №15**  **Совершенствование техники приема мяча.** | 2 |
| **31-32** | **Практическое занятие №16**  **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | 2 |
| **33-34** | **Практическое занятие №17**  **Подача мяча по зонам.** | 2 |
| **35-36** | **Практическое занятие №18**  **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | 2 |
| **37-38** | **Практическое занятие №19**  **Двухсторонняя игра.** | 2 |
| Раздел 2.  Лёгкая атлетика | **39-40** | **Практическое занятие №20**  **Бег на короткие дистанции.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **41-42** | **Практическое занятие №21**  **Бег на короткие и средние дистанции.** | 2 |
| **43-44** | **Практическое занятие №22**  **Бег на длинные дистанции.** | 2 |
| **45-46** | **Практическое занятие №23**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | 2 |
| **47-48** | **Практическое занятие №24**  **Кроссовая подготовка** | 2 |
| Раздел 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **49-50** | **Практическое занятие №25**  **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **51-52** | **Практическое занятие №26**  **Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | 2 |
| **53-54** | **Практическое занятие №27**  **Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** | 2 |
| **55-56** | **Практическое занятие №28**  **Характеристика профессиональной деятельности** | 2 |
| **57-58** | **Практическое занятие №29**  **Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики** | 2 |
| **59-60** | **Практическое занятие №30**  **Самостоятельное проведение комплексов производственной гимнастики** | 2 |
| Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол. | **61-62** | **Практическое занятие №31**  **Стойки и перемещения баскетболиста.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **63-64** | **Практическое занятие №32**  **Совершенствование техники ведения мяча.** | 2 |
| **65-66** | **Практическое занятие №33**  **Выполнение приемов выбивания мяча.** | 2 |
| **67-68** | **Практическое занятие №34**  **Техника выполнения бросков мяча.** | 2 |
| **69-70** | **Практическое занятие №35**  **Совершенствование техники ведения мяча.** | 2 |
| **71-72** | **Практическое занятие №36**  **Совершенствование техники выполнения бросков мяча.** | 2 |
| **73-74** | **Практическое занятие №37**  **Бросок после ловли и после ведения мяча** | 2 |
| **75-76** | **Практическое занятие №38**  **Двухсторонняя игра.** | 2 |
| Раздел 8. Акробатика. | **77-78** | **Практическое занятие №39**  **Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **79-80** | **Практическое занятие №40**  **Освоение акробатических элементов: кувырок через плечо, стойка на лопатках.** | 2 |
| **81-82** | **Практическое занятие №41**  **Освоение акробатических элементов: мост, стойка на руках.** | 2 |
| **83-84** | **Практическое занятие №42**  **Освоение акробатических элементов: стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».** | 2 |
| **85-86** | **Практическое занятие №43**  **Освоение и совершенствование акробатических элементов** | 2 |
| **87-88** | **Практическое занятие №44**  **Совершенствование акробатической комбинации** | 2 |
| **89-90** | **Практическое занятие №45**  **Совершенствование акробатической комбинации** | 2 |
| Раздел 9.  Профессионально-  прикладная физическая  подготовка | **91-92** | **Практическое занятие №46**  **Упражнения на развитие мышц рук.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **93-94** | **Практическое занятие №47**  **Упражнения на развитие мышц спины.** | 2 |
| **95-96** | **Практическое занятие №48**  **Круговая тренировка.** | 2 |
| **97-98** | **Практическое занятие №49**  **Упражнения на развитие мышц ног.** | 2 |
| **99-100** | **Практическое занятие №50**  **Круговая тренировка.** | 2 |
| **101-102** | **Практическое занятие №51**  **Упражнения для развития ловкости.** | 2 |
| **103-104** | **Практическое занятие №52**  **Силовые упражнения общего воздействия** | 2 |
| **105-106** | **Практическое занятие №53**  **Упражнения на совершенствование быстроты** | 2 |
| **107-108** | **Практическое занятие №54**  **Круговая тренировка.** | 2 |
| **109-110** | **Практическое занятие №55**  **Полоса препятствий** | 2 |
| Раздел 10.  Лёгкая атлетика | **111-112** | **Практическое занятие №56**  **Бег на короткие дистанции.** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **113-114** | **Практическое занятие №57**  **Бег на короткие и средние дистанции.** | 2 |
| **115-116** | **Практическое занятие №58**  **Бег на длинные дистанции.** | 2 |
| **117-118** | **Практическое занятие №59**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | 2 |
| **119-120** | **Практическое занятие №60**  **Кроссовая подготовка** | 2 |
| **121-122** | **Практическое занятие №61**  **Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.** | 2 |
| **123-124** | **Практическое занятие №62**  **Прыжок в длину с места.** | 2 |
| **125-126** | **Практическое занятие №63**  **Прыжки в длину** | 2 |
| **127-128** | **Практическое занятие №64**  **Совершенствование техники метания гранаты** | 2 |
| **129-130** | **Практическое занятие №65**  **Дифференцированный зачет** | 2 |  |

**условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| 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 | Знать 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. | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  - письменных/ устных ответов,  - тестирование;  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:   * 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 (проводится в ходе   бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);   * самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.   **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:   * техники базовых элементов,   -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-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. |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  Пользоваться средствами профилактики пере- напряжения характерными для данной специальности | Уметь 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. |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м (сек.) | 16  18 | 4,4 | 4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м (сек.) | 16  18 | 7,3 | 7,7 | 8,2 | 8,4 | 8,7 | 9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16  18 | 230 и  выше | 210-220 | 200 | 210 и  выше | 180–200 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег (м.) | 16  18 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1100–1200 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16  18 | 13 и  выше | 10–12 | 9 | 16 | 12–15 | 11 |
| 6 | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16  18 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | Подтягивание | 16  18 | на высокой перекладине из виса, кол-во раз | | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | | |
| 15 и  выше | 10 | 7 | 18 | 15 | 6 |