

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 ПССЗ: 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 ППСЗ) по специальности 43.02.13 Технологии индустрии красоты, входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ.г**

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

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о
о мастеров п/о

 (Красилова А.А.)
Ф.И.О.

Протокол № 5 от «1» февраля 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 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 студента 130 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 130 часа;
- промежуточная аттестация (экзамен) –.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности для специальности:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	130
Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем	130
лекции, уроки	1
практические занятия	129
Консультации <i>(при наличии)</i>	-
Экзамен <i>(при наличии)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
43.02.17 Технологии индустрии красоты**

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов <i>(при наличии)</i>	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
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 08	1
Раздел 3. Гимнастика.	2	Практическое занятие №1. Дыхательная гимнастика.	1	ОК 08	2
	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	23-24	Практическое занятие №12.	2	ОК 08	2

игры. Волейбол.		Стойка и перемещение волейболиста.			
	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 08	2
	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 08	2
	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 08	2
	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 08	2
	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 08	2
	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 08	2
	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
<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>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.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - 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.
<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>Уметь 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>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, 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	Координаци онные	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	Выносливос ть	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 вися, кол-во раз			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз		
				15 и выше	10	7	18	15	6