

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 10
от «07» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УПР
_____ В.А. Стулова
«30» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для обучения по образовательной программе среднего профессионального
образования – программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности

43.02.017 Технологии индустрии красоты

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования:

- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 775 от 26 августа 2022 г., зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег № 70281 от 29 сентября 2022 г.);
- Профессионального стандарта "Специалист по предоставлению парикмахерских услуг", утвержденного Приказ Минтруда России от 25.12.2014 N1134н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 n35906);

Специальность Технологии индустрии красоты входит в укрупнённую группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Великолукский политехнический колледж»
Г. Великие Луки, Псковской области

Разработчики:

Иванчиков В.В., руководитель физвоспитания ГБОУ ВПК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **43.00.00 Сервис и туризм**

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по другим специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ) в структуре ОПОП.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	пользовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - **132 часа**. Из них:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **130 часов**;
консультации - **2 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
практические занятия	128
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Консультации	2

2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем уроков	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (аудиторная нагрузка и с/р)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (теоретические занятия)– 2 часа			
1.1. Общекультурное значение физической культуры.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.	2	ОК.07
2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (практические занятия) – 114 часов			
2.1. Легкая атлетика.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе, по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину.	16	ОК.07
	Практические занятия: - решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий. - воспитание в процессе занятий лёгкой атлетикой: ✓ быстроты ✓ скоростно-силовых качеств ✓ координации движений ✓ выносливости - выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике		
2.2. Спортивные игры	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	28	

	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. Практические занятия • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры - выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Практические занятия • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры - выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	28	

	<i>Бадминтон</i> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезной слева и справа. Подачи: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. <i>Практические занятия</i> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	8	
	<i>Настольный теннис</i> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спина, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра. <i>Практические занятия</i> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры	6	

	выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
2.3. Атлетическая гимнастика	<i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армию. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний <i>Практические занятия:</i> – решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением. – воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: ✓ силовых способностей ✓ силовой выносливости ✓ скоростно-силовых способностей гибкости	18	
2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Выполнение комплексов упражнений, необходимых для профессиональной деятельности специалиста индустрии красоты</i> -Выполнение комплексов упражнений на дыхание - Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики - Выполнение комплексов упражнений для глаз - Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки - Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия - Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	14	
2.5 Подготовка к	Бег на 2 км	8	

ГТО	Подтягивание Поднимание туловища Наклон вперёд		
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

Гриф для штанги прямой L-1500 мм, d-25 мм фиг. Гайка угл. Маш. 0000551	1
Диск обрешиненный 1,25 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000552	2
Диск обрешиненный 10 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000553	2
Диск обрешиненный 2,5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000554	3
Диск обрешиненный 5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000555	4
Мат гимнастический угл. Маш. 0000557	2
Мат гимнастический (2) 100x200x10 кож. Зам. угл. Маш. 0000558	3
Мяч баскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559	1
Мяч баскетбольный угл. Маш. 0000561	7
Мяч баскетбольный «SPALDING TF-150» угл. Маш. 0000562	6
Мяч баскетбольный «SPALDING TF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560	4
Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563	8
Мяч футбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564	2
Мяч футбольный «WINNER Sala №4» Ингеолар угл. Маш. 0000565	2
Обруч металлический угл. Маш. 0000566	1
Подушка настенная 30x60 гп 27-2 угл. Маш. 0000567	1
Сетка волейбольная с тросом угл. Маш. 0000568	1
Сетка для мячей Kempton 128001 угл. Маш. 0000569	1
Табло для ведения счёта (большое) угл. Маш. 0000570	1
Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения	
Беговая дорожка	1
Велотренажёр	1
Козёл гимнастический	1
Комплекс для прыжков в высоту планкой	1
Мостик гимнастический	1
Стойка под штангу	1
Стол для настольного тенниса	2
Конь гимнастический прыжковый	1
Канат для лазанья 6м	1
Канат для перетягивания 10м	1
Граната, шт	10
Мяч баскетбольный, шт	3
Мяч волейбольный, шт	3
Мяч футбольный, шт	1
Обруч металлический, шт	2
Пояс тяжёлый атлетич., шт	1
Ракетка для настольного тенниса, шт	4
Секундомер, шт	1
Стенд информационный на 12 карманов, шт	1
Шашки, шт	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 21.04.2023). 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> 3-е изд., испр. Учебник для СПО

Дополнительная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> Учебник и практикум для СПО

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mossport.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <https://www.gto.ru> (сайт ГТО)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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 тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Спортивные игры. Экспертная оценка: - 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;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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	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.	

