

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая  
культура**

2024

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты утверждённым приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 г. №775.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «43.02.17 Технологии индустрии красоты»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 20.05.2024

Заведующий кафедрой Семькина Елена Григорьевна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «43.02.17 Технологии индустрии красоты» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08., ЛР.09	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  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;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Практические занятия	130
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	130
<b>Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет, Зачет, Зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №1</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка 2 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2 2	2 2	ОК 08.
Тема 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка 2 <b>Практические занятия №4</b> Основы знаний	2 2	2 2	ОК 08.
Тема 3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №5</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №6</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №7</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №8</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №9</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 8 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №10</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №11</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №12</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №13</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №14</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 16 Автогенерация (3 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Автогенерация	2	2	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Основы знаний	2	2	
Тема 19 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 22 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 23 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 24 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №26</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 25 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №27</b> Баскетбол	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №28</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №29</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №30</b> Волейбол	2	2	
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №31</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №32</b> Волейбол	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №33</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №34</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 34 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №37</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №39</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Тема 38 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №40</b> Основы знаний	2	2	
Тема 39 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №41</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08.
Тема 40 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №42</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 41 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №43</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 42 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №44</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 43 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №45</b> Баскетбол	2	2	
Тема 44 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №46</b> Баскетбол	2	2	
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №47</b> Волейбол	2	2	
Тема 46 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №48</b> Волейбол	2	2	
Тема 47 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №49</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №50</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 49 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №51</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 50 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №52</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 51 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №53</b> Основы знаний	2	2	
Тема 52 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №54</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 53 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №55</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 54 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практические занятия №56</b> Основная гимнастика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №57</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08.
Тема 56 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №58</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 57 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №59</b> Баскетбол	2	2	ОК 08.
Тема 58 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №60</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №61</b> Волейбол	2	2	ОК 08.
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №62</b> Настольный теннис	2	2	ОК 08.
Тема 61 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №63</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 62 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №64</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 08.
Тема 63 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №65</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08.
Всего		130		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы, защита рефератов
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	умеет 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	Контрольные нормативы, защита рефератов
Знание		
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	знает 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	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-130
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	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-130
Знание		
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	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-130

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-130

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Технологии индустрии красоты". Ставрополь, 2024