

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АКАДЕМИЯ  
КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ «ЛОКОН»  
(СПБ ГБПОУ «АКАДЕМИЯ «ЛОКОН»)**

Утверждена  
приказом директора СПБ ГБПОУ  
«Академия «ЛОКОН»  
от «29» августа 2024 г. №213-УЧ

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
СПБ ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**По специальности среднего профессионального образования  
43.02.17 Технологии индустрии красоты (предоставление визажных  
услуг)**

Квалификация специалиста – Специалист индустрии красоты  
на базе основного общего образования

Срок обучения – 2 г. 10 мес.

Утверждаю  
заместитель директора по УМР

 Парфенова А.В.

«02» сентября 2024г.

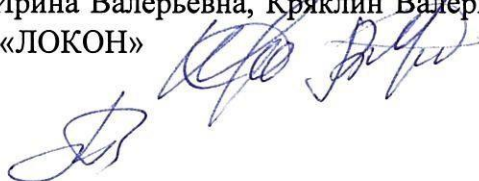
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм**

**43.02.17 Технологии индустрии красоты (предоставление визажных услуг)**

ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Составитель: Кряклина Ирина Валерьевна, Кряклин Валерий Васильевич, преподаватели  
СПб ГБПОУ «Академия «ЛОКОН»

Методист: Бойчук Т.М.



## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2.Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3.Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	22
4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.	24

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.02.17 «Технология индустрии красоты» (предоставление визажных услуг).

### **Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.1.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- их в режиме учебной и</li> </ul>

	<p>в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  <b>б) базовые исследовательские действия:</b>  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых познавательную и  - уметь переносить знания в практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	<p>производственной  - деятельности с целью профилактики переутомления и работоспособности  - целью профилактики сохранения высокой работоспособности.</p>
ОК 04. Эффективно	- готовность к саморазвитию,	- уметь использовать разнообразные

<p>взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность:</b>  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  - принимать мотивы и аргументы других</p>	<p>формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной их в режиме деятельности переутомления направленности, использование учебной и производственной с целью профилактики сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	---

	<p>людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> <li>-</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</li> <li>активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.4. Выполнять рисунки или их элементы на лице и теле в различных художественных техниках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>
<p>ПК 2.1. Выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>-</li> </ul>
ПК 3.1. Выполнять классические и современные, коммерческие укладки и прически на волосах различной длины с применением украшений и постижерных изделий, различными инструментами и техниками.	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-</li> </ul>
ПК 4.1. Выполнять маникюрные услуги	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</li> </ul>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	78
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	78
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	16
практические занятия	48
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	12
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия обучающихся.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<i>Теоретическое обучение</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Физические упражнения – важное средство повышения работоспособности, производительности труда и рациональной организации свободного времени. Выполнение учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. Выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	1	
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	1	
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<i>Теоретическое обучение</i>	1	
	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	

	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	1		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>48</b>		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b> <b>13п+4л</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<i>Теоретическое обучение.</i>	<b>2</b>		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Техника безопасности спринтерского бега. Бег на средние и длинные дистанции. Техника безопасности прыжка в длину с места.	<b>2</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>13</b>		
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому развитию двигательных качеств и способностей: - развитию быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитию скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитию выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитию координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.			
	<b>Практическое занятие №1.</b> Совершенствование техники бега на короткие средние дистанции и длинные дистанции 60, 500, 1000 м			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники челночного бега 4*10.			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4*100.			<b>3</b>
<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>3</b>			
	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>17</b> <b>13п+4л</b>		
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<i>Теоретическое обучение.</i>	<b>2</b>		

	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	2	
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>13</b>	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -развитие быстроты в процессе занятий спортивными играми. - развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - развитие выносливости в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники перемещений выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола;	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления.	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Броски в кольцо одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры: основные стойки, техника ударов, перемещения игрока, подачи.	1	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.	1	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Освоение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра.	1	
<b>Тема 3.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическое обучение.</b>	<b>2</b>	

	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника безопасности выполнения специальных физических качеств и двигательных способностей. Техника безопасности выполнения учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. Правила игры.	2	
	<b>В том числе практические занятия</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - развитие быстроты в процессе занятий спортивными играми. - развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - развитие выносливости в процессе занятий спортивными играми. - развитие координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Освоение правил игры. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	14	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, прием и передача мяча.	3	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Совершенствование техники выполнения нападающего удара.	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники выполнения подач в заданную зону.	3	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	3	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	<b>2 семестр</b>	42	
	<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>	16 12п+4 л	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.1. Гимнастика с элементами аэробики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	<b>Теоретическое обучение.</b>	2	

	<p>Правила безопасного выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние упражнений на организм занимающихся;</li> <li>- характеристика основных направлений и этапы развития;</li> <li>- самоконтроль за режимом нагрузки на занятии;</li> <li>- питьевой режим и питание, контроль за весом;</li> <li>- травмы и их предупреждение на занятиях;</li> <li>- регулирование нагрузки.</li> </ul>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>12</b>	
	<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне основного общего образования. Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног); комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы; комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него. Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, прыжки и так далее). комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболлов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений; подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них. Степ-аэробика: базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p>		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений со скакалкой.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	<b>2</b>	



<b>Тема 4.2</b> <b>Гимнастика атлетическая</b>	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16п</b>		
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>12</b>		
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.			
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники выполнения базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений со скакалкой.	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование комплекса упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	<b>4</b>		
	<i><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></i>			
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки в профессиональной деятельности «Технология индустрии красоты.».	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование комплексов для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	<b>3</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование комплекса упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	<b>3</b>		
	<i><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></i>			
<b>Практическое занятие № 31.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	<b>2</b>			

	<b>Практическое занятие № 32.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности «Технология индустрии красоты.»	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессии «Технология индустрии красоты.»	<b>2</b>	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14 10п+4дз</b>	
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому развитию двигательных качеств и способностей: - развитие быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - развитие координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствование техники бега на 100 м.	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование техники кроссового бега на длинные дистанции 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши); Бег на выносливость 10 минут	<b>3</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные,

сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024

#### Дополнительная литература:

##### Учебная литература

2. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2023 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

##### Интернет-ресурсы:

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosспорт.ru>. – Текст: электронный.
5. Федеральный портал «Российское образование» : [сайт]. – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru). – Текст: электронный.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Разд\ Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с,1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>
ПК 1.4;2.1;3.1;4.1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>