

**Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»**

Утверждаю

Проректор по образовательной
деятельности и цифровой
трансформации


В.Н. Чумаков

«20» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
43.02.17 Технологии индустрии красоты

Гатчина
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке в дополнительном профессиональном образовании и для получения основных профессиональных навыков в качестве курса программ повышения квалификации и переподготовки в системе СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучается как базовый учебный предмет специальностей среднего профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и

сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе: | |
| лекции | |
| практические занятия | 72 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| в том числе: | |
| Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта. | |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре</i> | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 30 | |
| Тема 1.1 <u>Бег.</u> | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. 2 3 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. 4 Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | 3 |
| | 1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн); | | |
| Тема 1.2 <u>Прыжки в длину с разбега.</u> | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись». | | |
| | Практические занятия | 10 | 3 |
| | 1. Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину | | |
| Тема 1.3 <u>Метание гранаты.</u> | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра. | | |
| | Практические занятия | 10 | 3 |
| | 1. Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике. | | 3 |
| Раздел 2. | Гимнастика | 10 | |
| Тема 2.1 | Содержание учебного материала | | |
| Упражнения для развития физических качеств. | 1 Классификация гимнастики как вида спорта; 2 Знать правило безопасности на занятиях; 3 Гигиена спорта; 4 История вида спорта, его развития в стране. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. 2. Акробатическая подготовка. Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса. 3. Упражнения на тренажерах. Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс.. | | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> – выполнение акробатического комплекса на технику – упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) – выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия | | 3 |
| Раздел 3. | Лыжный спорт | 10 | |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | | |
| Техника передвижения на лыжах. | 1 Краткие сведения о развитии лыжного спорта. 2 Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. 3 Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | 3 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <p>1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p>2. Техника передвижения на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>3. Техника преодоления подъемов. Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p>4. Техника преодоления спусков. Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p>5. Техника торможения. Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p>6. Техника поворотов. Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование техники лыжных ходов и горной техники. – упражнения на развитие общей выносливости <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p> | | 3 |
| Раздел 4. | Волейбол | 10 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 4.1 <u>Техника игры в волейболе.</u> | <p>1 Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>2 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);</p> <p>3 гигиена спорта;</p> <p>4 Оказание первой помощи при травмах;</p> <p>Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.</p> | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | 3 |
| | <p>1. Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая.</p> <p>2. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока</p> <p>3. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p> | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Самостоятельная работа обучающихся – техническое освоение приёмов игры в волейбол. – упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу | | | 3 |
| Раздел 5. | Баскетбол | 10 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| Тема 5.1 <u>Техника игры в баскетбол.</u> | 1 Краткий исторический обзор игры в баскетбол. 2 3 Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. 4 Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. 5 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); 6 Гигиена спорта; 7 Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности. | | 2 |
| | Практические занятия | 10 | 3 |
| 1. <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. 2. <i>Техника игры в защите</i> : перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3. <i>Элементы тактики игры в нападении</i> : индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 4. <i>Элементы тактики игры в защите</i> : действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся – техническое выполнение элементов игры, ведения игры – упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу | | | 3 |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Максимальная учебная нагрузка | | 72 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | | |
| в том числе: | | | |
| Практические занятия | | 72 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек, спортивный зал

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, маты, обручи гимнастические, скакалки взрослые, Волейбол – сетка волейбольная, мячи волейбольные, Баскетбол - мячи баскетбольные, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Бадминтон – ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона. Фитнесс – коврики, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

9655 кв. м

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы:

1. Горшков, А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов : учебник /

- Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06742-0. — URL: <https://book.ru/book/930506>
2. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 257 с. — ISBN 978-5-406-06868-7. — URL: <https://book.ru/book/932124>
 3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,
 4. Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,
 5. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

| | |
|----|--|
| 1 | Комплекс плакатов по ОФП (с тестами) |
| 2 | Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах" |
| 3 | Стенд"Физическая культура для всех" |
| 4 | Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол" |
| 5 | Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика" |
| 6 | Комплекс плакатов по теме:"Волейбол" |
| 7 | Комплекс плакатов по теме:"Лыжная подготовка" |
| 8 | Стенд по теме:"Акробатический комплекс" |
| 9 | Спортивное пано |
| 10 | Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума |
| 11 | Стенд"Информация кабинета физвоспитания" |

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> | |
| Технически точно выполнять физические упражнения | Практические занятия |
| Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки | Практические занятия |
| Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества | Практические занятия |
| Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол | Практические занятия |
| Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах | Практические занятия |
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> | |
| понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; | Теоретические занятия |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Теоретические занятия |
| иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни. | Фронтальный опрос. |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья | Зачет по сдаче нормативов |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | <i>Дифференцированный зачет</i> |