

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ С.В. Нехно

Приказ № 09 -01-394
от «5» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

43.02.17 «Технологии индустрии красоты»

базовой подготовки

Квалификация: специалист индустрии красоты

ОДОБРЕНА
педагогическим советом техникума

Протокол №
от «___» февраля 2023 г.

РАССМОТРЕНА
цикловой методической комиссией
«Физической культуры»
Протокол №
от «__» _____ 2023 г.

Председатель ЦМК
_____ Лазебная Т.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- ФГОС СПО по специальности 43.02.17 «Технология индустрии красоты», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ N 775 от 26 августа 2022 г. и зарегистрированного приказом Минюста РФ N 70281 от 29.09.2022г.
- Примерной рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
- учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ГБПОУ КК «АМТ» по специальности 43.02.17. «Технология индустрии красоты», утвержденного директором техникума приказ № 09-01-085 от 16.02.2023 г.

Организация - разработчик: ГБПОУ КК «АМТ»

Разработчик:

Е.Ю. Иванова преподаватель физической культуры первой категории ГБПОУ КК «АМТ»

Рецензенты:

М.В.Погорелова, руководитель физической культуры ГБПОУ КК Армавирский механико-технологический техникум
Квалификация по диплому: учитель физической культуры

В.Г.Мальцев, преподаватель физической культуры ЧПОУ ЮМТ («Южный многопрофильный техникум»)
Квалификация по диплому: специалист по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17. «Технология индустрии красоты».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.4, ЛР 1-16.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 1.5 Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении косметических услуг	У 2.1.01	Выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте Выполнять косметические услуги по уходу за телом.	З 2.1. 01	Виды и типы оборудования, возможности их применения для выполнения бытовых косметических услуг.
ПК 2.4 Выполнять санитарно-эпидемиологические требования при предоставлении маникюрных и педикюрных услуг	У 3.1.01	Выполнять маникюрные услуги . Выполнять педикюрные услуги	З 3.1. 01	Психологию общения и профессиональную этику предоставления услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей
ОК 04. Эффективно	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и	Зо 04.01	психологические основы

взаимодействовать и работать в коллективе и команде;		команды;		деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Зо 04.02	основы проектной деятельности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Уо 08.01	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зо 08.03	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

**Личностные результаты
реализации программы воспитания, определенные отраслевыми
требованиями к деловым качествам личности**

Личностные результаты реализации программы воспитания(дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Портрет выпускника СПО	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1

Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере индустрии красоты	ЛР 13
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере индустрии красоты с учетом специфики субъекта Российской Федерации	ЛР 14

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Выполняющий трудовые функции в сфере индустрии красоты	ЛР 15
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере в индустрии красоты.	ЛР 16

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной дисциплины	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	104
теоретическое обучение	10
практические занятия	106
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	8

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практич еской подгото вки, акад. ч	Коды компетенц ий и личностн ых результато в, формиров анию которых способству ет элемент программ ы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/-		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции	10	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01

	работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры			Зо08.03
	В том числе практических занятий	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		24/24		
Тема 2.1. Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	4		У.3.1.01
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 2.2. Совершенствован ие техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	4		У.3.1.01
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03

Тема 2.3. Совершенствовани е техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6		

				Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Раздел 3. Волейбол		20/20		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2		
Тема 3.3. Нижняя	Содержание учебного материала	4	ОК 04	У 2.1.01

прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий	4	ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФ П	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		
Тема 3.6. Основы	Содержание учебного материала	2		

методики судейства	В том числе практических занятий	2		Зо 04.01
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2		Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	6		У.3.1.01
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2		Уо04.01
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		Уо.04.02
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2		Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Раздел 4. Баскетбол		20/20		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	2		У.3.1.01
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4		

				Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	4		У.3.1.01
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		Уо04.01
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2		Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 4.6 . Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	4		У.3.1.01
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		Уо04.01
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Раздел 5. Гимнастика		16/16		
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08	У 2.1.01 У.3.1.01

Строевые приемы			ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1		

	В том числе практических занятий	1		З 2.1.01
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1		З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 5.4. Упражнения (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1		У.3.1.01
	В том числе практических занятий	1		Уо04.01
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1		Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01
	В том числе практических занятий	6		З 2.1.01
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1		З 3.1.01 Зо 04.01
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1		Зо 04.02 Зо 08.01
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на брусках	2		Зо08.03

	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		16/16	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 2.1.01 З 3.1.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01 У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара	2		

	«смеш»			3 2.1.01 3 3.1.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	В том числе практических занятий	8		У.3.1.01
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		Уо04.01
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2		Уо.04.02
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2		Уо.08.01
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/8		3 2.1.01 3 3.1.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональн ых результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК1.5,ПК 2.4 ЛР 1-16	У 2.1.01
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических	2		У.3.1.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 3 2.1.01 3 3.1.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03

	и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4		
Промежуточная аттестация (3,4,5 сем.- зачет, 6 семестр- дифференцированный зачет).		8		
Всего:		124		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки ,флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
— URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности;</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Виды и типы оборудования, возможности их применения для выполнения бытовых косметических услуг.</p> <p>Психологию общения и профессиональную этику предоставления услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей Правила, современные формы и методы обслуживания потребителя услуг по маникюру, педикюру, моделированию и дизайну ногтей</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Уметь: организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>возможностей своего организма.</p> <p>Выполнять косметические услуги по уходу за кожей лица, шеи и зоны декольте</p> <p>Выполнять косметические услуги по уходу за телом.</p> <p>Выполнять маникюрные услуги .</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм</p>

Выполнять педикюрные услуги	профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
-----------------------------	---	--

