



**НОВЫЕ ЗНАНИЯ**  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Частное учреждение профессиональная  
образовательная организация  
Фармацевтический колледж «Новые знания»  
(ЧУПО «Фармацевтический колледж «Новые знания»)

109390, г. Москва, улица Артюхиной, дом 6, корпус 1, эт/пом/ком 4/л/4 т. 8 (499) 350-14-20, e-mail: info@fknz.ru, www.fknz.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

А.Ю. Смахтин

«24» мая 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом колледжа,

Протокол № 4

от «24» мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

#### 43.02.17 Технологии индустрии красоты

квалификация: специалист индустрии красоты

Москва

2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Протокол № 6 от 24.05.2023 г.

Председатель ПЦК Зябликова Е.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты (Приказ Минпросвещения России от 26 августа 2022 г. N 775 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 29 сентября 2022 г. № 70281).

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания».

Разработчик: Бурнаш Елена Борисовна, преподаватель ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Внутренняя экспертиза:

Начальник УМО Еремеева Н.К.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Особое значение учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 06., ОК 08.

Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06. ОК 08.	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

Дисциплина "Физическая культура" должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Учебная дисциплина должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 1,9,12,14,20,25-27 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания» по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

#### Очная форма обучения

Объем образовательной программы - 130 ч., в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 120 ч.

Самостоятельная работа обучающихся - 10 ч.

#### Заочная форма обучения

Объем образовательной программы – 130 ч., в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 14 ч.

Самостоятельная работа обучающихся - 116 ч.

### 1.4. Формы промежуточной аттестации:

#### Очная форма обучения

Дифференцированный зачет

#### Заочная форма обучения

Дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	130
в т. ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	120
<i>Самостоятельная работа</i>	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

#### 2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т. ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	14
<i>Самостоятельная работа</i>	116
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1 Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	1. Техника безопасности на занятиях.		
	2. Специальные прыжковые упражнения.		
	3. Специально - беговые упражнения		
	4. Совершенствование техники низкого старта, финиширования.		
	5. Тактические действия.	22	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину.		
	2. Развитие скоростных качеств. Бег на 30 метров,60 метров.		
	3. Развитие скоростных качеств. Бег на 100 метров.		
	4. Закрепление техники метания мяча способом «из-за спины через плечо».		
	5. Эстафетный бег.		
	6. Совершенствование техники бега на 60м.		
	7. Совершенствование техники прыжков в длину.		
8. Совершенствование техники бега на средние дистанции			

	9. Развитие скоростных способностей.		
<b>Тема 2. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	38	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27.
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	38	
	1. Закрепление техники перемещений. Учебные игры.		
	2. Закрепление приёма мяча сверху двумя руками. Учебные игры		
	3. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Учебные игры		
	4. Передача мяча двумя руками сверху.		
	5. Закрепление техники нижней подачи мяча. Учебные игры.		
	6. Закрепление техники верхней подачи мяча. Учебные игры.		
	7. Обучение нападающему удару. Учебные игры.		
8. Обучение блокировке нападающего удара.			
9. Совершенствование подачи мяча.			
10. Совершенствование передачи мяча			
11. Учебно-контрольные игры.			
<b>Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		

	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	18	
	1. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
	2. Техника ведения мяча правой и левой рукой в движении. Учебные игры.		
	3. Техника передачи мяча в парах со сменой мест. Учебные игры.		
	4. Техника передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебные игры.		
	5. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
	6. Дриблинг с различным отскоком. Учебные игры		
	7. Совершенствование передач мяча в тройках. Учебные игры.		
	8. Совершенствование взаимодействий.		
	9. Совершенствование техники бросков по кольцу со средней дистанции. Учебные игры.		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	1. Специальные физические упражнения.		
	2. Упражнения на подвижность суставов.		
	3. Упражнения на развития физических качеств.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	18	
	1. Акробатика.		
	2. Комплекс упражнений со скакалкой.		



	3. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
	4. Комплекс упражнений с гантелями.		
	5. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости		
	6. Комплекс упражнений для развития гибкости		
	7. Комплекс упражнений для развития быстроты движений		
<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ПК 3.2. ПК 4.6. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27
	1. Правила проведения разминки.		
	2. Упражнения для выполнения норм ГТО.		
	3. Принятие контрольных нормативов		
	4. Тестирование.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	
	1. Комплексы упражнений разной направленности.		
	2. Выполнение контрольных нормативов.		
	3. Тестирование умений и навыков.		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Работа с учебной литературой по Теме 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности.	10	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (1,2,3,4 семестры)</b>	8	
	<b>ИТОГО</b>		
	Объем образовательной программы	130	
	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	120	
	Практические занятия	120	
	Самостоятельная работа	10	

### 2.2.2. Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Введение	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>  1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	6	ЛР 1,9,12,14,20,25-27
<b>Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>  1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. 2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. 3. Опорно-двигательный аппарат человека. 4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека. 5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.	10	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27

<b>Тема 3. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<i>12</i>	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека. 3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). 4. Закаливание организма. 5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.		
	<b>Практическое занятие №2</b> Обобщающее практическое занятие Зачет (1 семестр)	<i>2</i>	
<b>Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>	Физическая культура – как эффективное средство влияния на организм.		ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<i>20</i>	
	1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания. 2. Средства и методы развития физических качеств. 3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений. 4. Средства и методы развития гибкости и ловкости. 5. Формы организации физического воспитания. 6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.		
<b>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<i>10</i>	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.		
	<b>Практическое занятие № 3</b> Обобщающее практическое занятие Зачет (2 семестр)	<i>2</i>	
<b>Раздел 2. Отдельные виды спорта и их характеристика</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину.		ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<i>30</i>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.</li> <li>3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</li> <li>6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>7. Разучивание комплексов специальных упражнений.</li> </ol> <p>Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.</p>		ЛР 1,9,12,14,20,25-27
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Практическое занятие №4</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды общеразвивающих упражнений</li> <li>2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</li> <li>3. Зачет (3 семестр)</li> </ol>	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
<b>Раздел 3. Олимпийское движение</b>			
<b>Тема 1. Древние Олимпийские игры</b>	История развития Олимпийского движения.		ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития Олимпийского движения.</li> <li>2. Место проведения Олимпийских игр.</li> <li>3. Требования к участникам Олимпийских игр.</li> <li>4. История современного олимпийского движения.</li> <li>5. Олимпийские виды спорта.</li> <li>6. Олимпийские игры в России.</li> </ol>	4	ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	4	ОК 04. ОК 06.

<b>Тема 2. Олимпийская символика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Олимпийская Хартия.</li> <li>2. Девиз олимпиады.</li> <li>3. Эмблема олимпиады.</li> <li>4. Флаг олимпиады.</li> <li>5. Священный огонь.</li> </ol>		ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
<b>Раздел 4. Оценка уровня физического развития</b>			
<b>Тема 1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Практическое занятие №5</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения человека. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	6	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения человека.</li> <li>2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</li> <li>3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</li> <li>4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</li> <li>5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</li> </ol>		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производственная физическая культура.</li> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности специалиста индустрии красоты.</li> </ol>		
	<b>Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы</b>	10	
	Тема 1. История физической культуры и спорта Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы		

	<p>Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля</p> <p>Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля</p> <p>Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию</p> <p>Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ</p> <p>Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы</p> <p>Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости</p> <p>Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты</p> <p>Тема 12. Современные представления о бодибилдинге</p> <p>Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге</p> <p>Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте</p> <p>Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде</p> <p>Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)</p> <p>Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности</p> <p>Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Тема 20. Адаптация и резервы организма человека</p> <p>Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений</p> <p>Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 6,7</b>  Обобщающее практическое занятие  Зачет (4 семестр)</p>	4	
	ИТОГО		

	Объем образовательной программы	130	
	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	14	
	Практические занятия	14	
	Самостоятельная работа	116	

## **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);



- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
  - устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами

студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Выполнение домашнего задания**

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

### **Эссе (реферат)**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной

конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

### **Групповые и индивидуальные консультации**

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется посредством сетевой формы с использованием ресурсов физкультурно-спортивной организации - Государственное бюджетное учреждение г. Москвы «Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Восток» Департамента спорта города Москвы.

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

<p>СГ.04 Физическая культура</p>	<p>Спортивный комплекс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– коврик спортивный;</li> <li>– палки гимнастические;</li> <li>– мяч футбольный надувной;</li> <li>– мяч волейбольный надувной;</li> <li>– инвентарь для занятий спортом (бодибилдингом, фитнес-аэробикой): набор гантелей (по 2 шт.);</li> <li>– скакалка с ручкой;</li> <li>– мячи резиновые (диаметр 80 см);</li> <li>– обручи гимнастические;</li> <li>– сетка волейбольная.</li> </ul>
	<p><b>Лицензионное программное обеспечение и базы данных:</b></p> <p>Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP ILicense Сублицензионный договор № 67307590 от 31.08.2018 бессрочный) Google Chrome (Свободно распространяемое ПО); Антивирусная программа Dr. Web (лицензия Dr. Web); Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <a href="https://dist.fknz.ru/">https://dist.fknz.ru/</a>; Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>; Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a></p>
	<p>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</li> </ul>
	<p>Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</li> </ul>
	<p>Помещение для всех дисциплин и модулей в течение всего периода обучения.</p> <p>Актовый зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>специализированные кресла для актовых залов; трибуна, экран;</li> <li>технические средства, служащие для представления информации большой аудитории;</li> <li>видео увеличитель (проектор);</li> <li>демонстрационное оборудование и аудиосистема</li> </ul>

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

### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

## **3.3. Воспитательная составляющая программы**

Воспитательная система в колледже направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

## **3.4. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Колледж предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательной программе, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и, при необходимости обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

### 3.5. Организация учебного процесса при заочной форме обучения

В учебных циклах образовательной программы выделяется объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (урок, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, лекция, семинар), практики (в профессиональном цикле) и самостоятельной работы обучающихся.

Основной формой организации образовательного процесса при заочной форме обучения является лабораторно-экзаменационная сессия (далее - сессия), включающая в себя весь комплекс лабораторно-практических работ, теоретического обучения и оценочных мероприятий: обязательные учебные (аудиторные) занятия (установочные, обзорные, практические, лабораторные занятия), курсовые работы (проекты), промежуточную аттестацию, консультации, дни отдыха, индивидуальная самостоятельная работа с учебной литературой.

Заочная форма обучения сочетает в себе черты самостоятельной подготовки и очного обучения, характеризуется этапностью и разделена на три части (периода): установочная, зимняя, летняя, исходя из особенностей работы и контингента обучающихся. На первом этапе (установочная сессия) обучающийся осваивает базовые знания, умения, компетенции путем изучения учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов; отводимое на неё время включено в общую продолжительность сессии на данном курсе. На втором этапе (зачётно-экзаменационная сессия) - преподаватель проводит проверку освоенного обучающимся материала.

Наименование дисциплин и их группирование по циклам идентично учебному плану для очного обучения.

При заочной форме обучения бюджет времени обязательных учебных занятий не позволяет выполнить в полном объеме лабораторно-практические занятия в период лабораторно-экзаменационных сессий, предусмотрено самостоятельное выполнение студентами части этих работ.

В межсессионный период обучающимися по заочной форме обучения выполняются домашние контрольные работы в соответствии с учебным планом. Домашние контрольные работы подлежат обязательному рецензированию, которое может выполняться с использованием всех доступных современных информационных технологий.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся: - на практических занятиях;

<p>развитии человека;          Основы здорового образа жизни;          Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;          Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;          средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- при тестировании в контрольных точках.</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>          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</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;          пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);          - выполнение нормативов общей физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</p>

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- не персонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.