Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: директор
Дата подписания: 05.11.2026 14:06:51
Уникальный программный ключ:
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f56c5a3a6

КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
Частное профессиональное образовательное учреждение

355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7
+7(8652) 28-49-67
+7(8652) 28-03-46
college09@mail.ru|
www.ecmsb.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом ЧПОУ
Колледж «Современная школа бизнеса»
Протокол № 10
от «22»_ мая__ 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧПОУ Колледж «Современная школа бизнеса»
_____ Т.С. Ледович
«22» мая 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

г. Ставрополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.08.2023 г. № 775.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины общеобразовательного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии специальных дисциплин, протокол № 10 от 22 мая 2026 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **22**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **24**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.17 «Технологии индустрии красоты» базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

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

Цели освоения дисциплины:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 135 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 127 часов;

– самостоятельная работа обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**135**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**127**
в том числе:	
лекционные занятия	не предусмотрено
практические занятия	127
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**8**
Форма итоговой аттестации - зачет с оценкой	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Тема 1. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	*23*	ОК 04. 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.		
	В том числе, практических занятий	*23*	
	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.		
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол	**Содержание учебного материала**	*38*	ОК 04. 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.		
	В том числе, практических занятий	*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.		
Тема 3. Спортивные	**Содержание учебного материала**	*18*	ОК 04. ОК 08.
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		

игры. Баскетбол	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		ЛР 1,9,12,14,20,25-27
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	В том числе, практических занятий	*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.		
Тема 4. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	*20*	ОК 04. 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.		
	В том числе, практических занятий	*20*	
	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		
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности	**Содержание учебного материала**	*20*	ОК 04. 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.		
	В том числе, практических занятий	*20*	
	1. Комплексы упражнений разной направленности.		
	2. Выполнение контрольных нормативов.		
	3. Тестирование умений и навыков.		
	Самостоятельная работа студентов Работа с учебной литературой по Теме 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности.	*8*	
	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой (6 семестр)	*2*	
	ИТОГО **Объем образовательной программыУчебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** **Практические занятия** **Самостоятельная работа**	**135** **127** **127** **8**	

2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.

30. Значение здорового образа жизни для человека.

31. Роль здорового образа жизни в современном обществе.

32. Какова цель курса физической культуры в БФ ЧПОУ Колледж «СШБ»

33. Понятие «здоровый образ жизни». Дайте характеристику содержания этого понятия.

34. Какие изменения происходят в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.

35. Какие изменения происходят в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.

36. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения.

37. Что собой представляет комплекс скоростных способностей.

38. Охарактеризуйте биологические механизмы, которые лежат в основе развития скоростных способностей.

39. Охарактеризуйте биологические механизмы, которые лежат в основе развития скоростных способностей.

40. Назовите биологические механизмы, лежащие в основе развития силовых способностей.

41. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности.

42. Методы самоконтроля при физической нагрузке во время самостоятельной работы.

43. Что такое гибкость и от чего зависит степень ее проявления в движениях.

44. Что такое ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях.

45. Какими методами можно контролировать уровень физического развития и состояние здоровья человека.

46. Назовите основные тесты, которые можно использовать для контроля уровня развития физических качеств.

47. Основные типы нарушения осанки. Средства и приемы необходимые для коррекции основных типов нарушения осанки.

48. Правила, которыми следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

49. Основные составляющие здорового образа жизни.

50. Перечислите основные средства и методы развития скоростных способности.

51. Перечислите основные средства и методы развития силовых способностей.

52. Перечислите основные средства и методы развития ловкости.

53. Назовите основные правила выполнения закаливающих процедур.

54. Перечислите принципы построения и проведения комплекса гимнастических упражнений.

55. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями.

56. Какие задачи решаются в ходе профессионально – прикладной физической подготовки учащихся.

57. Дайте краткую характеристику профессиональной – прикладной физической подготовки.

58. Дайте краткую характеристику тренировки (круговая).

59. Дайте краткую характеристику тренировки (мини-футбол).

60. Дайте краткую характеристику тренировки (н/ теннис).

61. Дайте краткую характеристику тренировки (баскетбол).

62. Дайте краткую характеристику тренировки (волейбол).

63. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

64. Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое развитие; физкультурное движение; спорт; система физического воспитания).

65. Понятие о системе физического воспитании и ее структуре.

66. Задачи физического воспитания.

67. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

68. Специфические функции физической культуры.

69. Общекультурные функции физической культуры.

70. Понятие о формах физической культуры и их классификация.

71. Классификация физических упражнений.

72. Содержание и форма физических упражнений.

73. Понятие о технике физических упражнений.

74. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

75. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

76. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.

77. Характеристика игрового метода обучения.

78. Характеристика методов строго регламентированных упражнений.

79. Характеристика соревновательного метода обучения.

80. Характеристика принципа доступности и индивидуализации.

81. Характеристика принципа систематичности.
82. Характеристика принципа сознательности и активности.
83. Характеристика принципа наглядности.
84. Характеристика принципа непрерывности процесса физического воспитания.
85. Характеристика принципа прогрессирующего воздействия.
86. Характеристика принципа циклического построения занятий.
87. Характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия
88. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
89. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков
90. Структура процесса обучения и особенности его этапов
91. Сила и основы методики еѐ воспитания
92. Скоростные способности и основы методики их воспитания
93. Выносливость и методика еѐ воспитания
94. Гибкость и методика еѐ совершенствования
95. Ловкость и методика и методика еѐ развития
96. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
97. Классификация форм занятий в физическом воспитании
98. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия)
99. Структура урока физической культуры
100. Методы организации занимающихся на уроке
101. Классификация урочных форм занятий
102. Особенности неурочных форм занятий
103. Правила определения задач урока
104. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке
105. Страховка и помощь на уроке
106. Подготовка преподавателя к уроку
107. Технология проведения хронометрирования урока физической культуры.
108. Технология проведения пульсоматрии на уроке физической культуры.
109. Требования предъявляемые к планированию в физическом воспитании и последовательность его составления.
110. Технология составления тематического (четвертного) плана
111. Технология составления плана-конспекта урока физической культуры

112. Технология составления плана-графика учебного процесса
113. Структура и содержание программ по физическому воспитанию
114. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды
115. Педагогический контроль в физическом воспитании и его методы
116. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста
117. Определение плотности урока физической культуры и факторы, от которых зависит плотность урока
118. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
119. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
120. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
121. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
122. Физическая культура в жизни студенческой молодежи
123. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста
124. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
125. Методика круговой тренировки
126. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
127. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.
128. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.
129. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
130. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?
131. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.
132. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.

133. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Предложите и выполните 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

134. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то расскажите).

135. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? Выполните практически конкретные действия.

136. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного

137. мяча снизу).

138. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

139. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

140. Составьте и покажите простейшую композицию по аэробике.

141. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

142. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

143. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах и показать на примере 2-3х упражнений.

144. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

145. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа.

146. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

147. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

148. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).

149. Составьте комплекс утренней гимнастики (до занятий), охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, выполните составленный комплекс.

150. Составьте комплекс физкультминутки для учащихся и выполните составленный комплекс.

151. Раскройте особенности составления конспекта занятия по комплексному развитию качества силы и выполните один из фрагментов этого занятия.

152. Раскройте понятие физического качества силы, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

153. Выполните в произвольном темпе за 30 секунд сгибание рук в поре (юноши) или сгибание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (девушки). Определите режим и направленность физической нагрузки после выполнения упражнения (предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности).

154. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

155. Составьте комплекс из 4–5 упражнений на развитие гибкости и дайте им название, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.

156. Составьте из 5–6 упражнений фрагмент атлетической гимнастики (юноши) или шейпинга (девушки), определите его направленность и режим физической нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный фрагмент.

157. Составьте комплекс из 5–6 упражнений по профилактике нарушения осанки, определите последовательность и дозировку нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.

158. Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения прыжку с места, толчком двумя ногами, предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности.

159. Дайте определение качеству гибкости, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

160. Расскажите, как можно определить уровень физической работоспособности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените индивидуальный уровень работоспособности по общепринятой оценочной шкале (высокий, средний, низкий).

161. Составьте из 3–4 упражнений комплекс гимнастики для глаз, расскажите последовательность обучения одному из упражнений, включенных в комплекс.

162. Расскажите, как можно определить функциональное состояние организма, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

163. Объясните технику ведения баскетбольного мяча и расскажите последовательность обучения этому действию, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения этому техническому действию.

164. Составьте систему занятий оздоровительным бегом (на месяц) и объясните, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните забег оздоровительным бегом (до 2 мин), определите режим нагрузки и обоснуйте оздоровительную направленность выполненного упражнения.

165. Составьте комплекс упражнений на развитие координации, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс упражнений.

166. Составьте для подвижной перемены правила соревнований по одному из физических упражнений и расскажите об особенностях проведения этих соревнований.

167. Дайте характеристику основным способам передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения одному из способов.

168. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, определите их последовательность и дозировку, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

169. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа, расскажите о технике основных приемов самомассажа и продемонстрируйте их на любом участке тела.

170. Составьте комплекс дыхательной гимнастики, объясните его назначение и правила выполнения, продемонстрируйте составленный комплекс.

171. 45. Раскройте содержание требований, которые предъявляются к процедуре тестирования физических качеств, и расскажите, с помощью каких тестов вы определяете уровень своей физической подготовленности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процедуру тестирования.

172. Охарактеризуйте технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните этот прием, подбрасывая мяч над головой (30 с).

173. Составьте эстафету для подвижной перемены с учащимися, объясните ее правила и расскажите об ее проведении.

174. В чем заключаются особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то продемонстрируйте.

175. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты и показать на любом примере?

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Специальное оборудование:

- волейбольные мячи,
- футбольные мячи,
- баскетбольные мячи,
- фитнес-мяч,
- фитбол,
- гимнастические маты,
- теннисный стол,
- велотренажер,
- кардиотренажер,
- силовой тренажер с дисками,
- скамья для пресса,
- мешок боксерский,
- боксерские перчатки,
- беговая дорожка.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

Нормативно-правовые акты:

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1.— URL: https://book.ru/book/919382

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.— URL: https://book.ru/book/926242

3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6.— URL: https://book.ru/book/920006

4. Физическая культура (СПО) Учебник Виленский М.Я., Горшков А.Г.— Москва: ООО «КноРус» 2016. — 210 с.

Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

1. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2016. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: https://book.ru/book/918488

2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: https://book.ru/book/919257

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2015. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-04326-4. — URL: https://book.ru/book/916649

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс–http://www.consultant.ru/

Интернет–ресурсы:

1. www.book.ru
2. www. znanium.com

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Выбор способа контроля зависит от цели, содержания оценивания и наличия ресурсов, обеспечивающих использование данного способа.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Семинар, устный и тестовый контроль Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный контроль, семинар, тестовый контроль, сообщения студентов
основы здорового образа жизни.	Семинар.