



ПОДОЛЬСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

**Одобрено протоколом предметной
цикловой комиссии по профилю
АНПОО «ПИТК»**

от 16.03.2026 г. № 3

**Одобрено протоколом
педагогического совета
АНПОО «ПИТК»**

от 18.03.2026 г. № 2

**Утверждено директором АНПОО
«ПИТК» в составе ОП СПО**

18.03.2026 г. Д.А. Мухаметшина

2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	118
лекции	4
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	--
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов 1 курс	Формируемые компетенции
1	2		3	4
		2 курс		
Раздел 1		Введение в дисциплину. Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Введение в дисциплину	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста(лекция)	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 06 ОК 10
	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (лекция).	1	
		Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	14	
	3	Техника бега. Спринтерский бег	1	
	4-5	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	6-7	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	8-9	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега	2	
	10-11	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	12-13	Равномерный бег 2000м, 3000м	2	
	14-15	Бег с преодолением препятствий.	2	
	16	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –		15	

		выносливости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног.		
Раздел 2		Спортивные игры		
Тема 2.1 Баскетбол		Баскетбол. Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 06 ОК 10
	17	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	
		Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол	10	
	18-19	Ведение, ловля и передача мяча. Обучение и совершенствование	2	
	20-21	Тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	2	
	22-23	Вырывание и выбивание мяча. Обучение и совершенствование	2	
	24-25	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2	
	26-27	Профессионально – прикладная физ подготовка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом.	10	
Раздел 3		Спортивные игры		
Тема 3.1		Волейбол. Содержание учебного материала		
Волейбол	28	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности.	1	

		Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол	9	OK 03 OK 06 OK 10
	29	Перемещения, приемы игры.	1	
	30-31	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	32-33	Перемещения, передачи, подачи.	2	
	34	Дифференцированный зачет	1	
	35	Правила игры. Тактика нападения и защиты.	1	
	36-37	Профессионально – прикладная физ подготовка	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств лыжника. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств		10	
Раздел 4				
Тема 4.1 Гимнастика		Гимнастика. Содержание учебного материала		
	38	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение(лекция).	1	OK 03 OK 06 OK 10
		Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	15	
	39-40	Строевые и общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	2	
	41-42	Акробатические упражнения. Обучение и совершенствование.	2	
	43-44	Упражнения на бревне. Обучение и совершенствование.	2	
	45-46	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	2	
	47-48	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	49-50	Комплекс упражнений у гимнастической стенки, комплекс со скакалкой.	2	
	51-52	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	2	

	53	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – прыгучести. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота Выполнение комплексов ОРУ на фитболе. Выполнение комплексов ОРУ с гимнастической палкой.	15	
Раздел 5		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
Тема5.1 Легкая атлетика	54-55	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста(лекция)	2	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 5 Отработка элементов техники в легкой атлетике	9	
	56-57	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега.	2	
	58-59	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	
	60-61	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м,4×400м.	2	
	62-63	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	64	Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы ног Самооценка и выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Составление комплекса упражнений по развитию силы ног и рук. Разучивание и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	14	

Всего за 2 курс			80	
		3 курс		
Раздел 1		Введение в дисциплину. Содержание учебного материала.		
Тема 1.1 Введение в дисциплину	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. (лекция).	1	
Тема 1.2 Легкая атлетика		Легкая атлетика. Содержание учебного материала		
	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
		Практическое занятие № 1 Отработка элементов техники в легкой атлетике	12	
	3	Высокий и низкий старт. Обучение и совершенствование	2	ОК 03 ОК 06 ОК 10
	4-5	Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	
	6-7	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега	2	
	8-9	Метание гранаты. Кроссовая подготовка	2	
	10-11	Равномерный бег 2000м	2	
	12	Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	
	13	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - быстроты. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств - прыгучести Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – выносливости.	12	
Раздел 2		Спортивные игры		
		Баскетбол. Содержание учебного материала		
Тема 2.1 Баскетбол	14	Правила игры, техника безопасности. Основы физической и спортивной подготовки(лекции).	1	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 2 Отработка элементов техники и тактики игры в баскетбол	10	
	15-16	Ведение, ловля и передача мяча. Обучение и совершенствование	2	
	17-18	Игра по правилам, броски мяча в корзину.	2	

	19-20	Вырывание и выбивание мяча. Обучение и совершенствование	2	
	21-22	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2	
	23	Тактика нападения и защиты. Обучение и совершенствование	1	
	24	Профессионально – прикладная физ подготовка	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Обоснование индивидуального выбора спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно – силовых качеств. Выполнение комплексов ОРУ с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силы рук и ног. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств –силы мышц спины и живота. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений (жонглирование)с мячом.		10	
Раздел 3		Спортивные игры		
Тема 3.1 Волейбол		Волейбол. Содержание учебного материала		
	25	Из истории волейбола. Правила игры, техника безопасности(лекция).	1	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 3 Отработка элементов техники и тактики игры в волейбол	10	
	26-27	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	28-29	Перемещения, передачи, подачи.	2	
	30-31	Нападающий удар, блокирование.	2	
	32-33	Правила игры. Тактика нападения и защиты.	2	
	34	Дифференцированный зачет	1	
	35	Учебно – тренировочная игра	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комбинаций упражнений по совершенствованию передачи мяча в баскетболе. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – скоростно –		10	

		силовых качеств. Составление комплекса упражнений по развитию быстроты реакции (прием и передача) с мячом. Составление комплекса упражнений по развитию координации движений с мячом. Составление комбинаций упражнений по совершенствованию приемов и передач мяча в волейболе.		
Раздел 4				
		Гимнастика. Содержание учебного материала		
Тема 4.1 Гимнастика	36	Меры безопасности, страховка, гигиена, оздоровительное и прикладное значение(лекция).	1	ОК 03 ОК 06 ОК 10
		Практическое занятие № 4 Отработка элементов техники в гимнастике	10	
	37-38	Комплекс по акробатике	2	
	39-40	Комплекс упражнений с набивными мячами, силовые упражнения в парах.	2	
	41-42	Комплексы упражнений ритмической гимнастики.	2	
	43-44	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
	45	Комплексы утренней и производственной гимнастики, специальные упражнения.	1	
	46	Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств Разучивание и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики Составление комплекса упражнений по развитию правильной осанки. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств -гибкости. Составление комплекса упражнений по развитию физических качеств – силовых качеств.	10	
Всего за 3 курс			42	
Всего:			122	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия учебного(-ых) кабинета(-ов), лаборатории(-ий), мастерской(-их):
спортивный зал

Вышеперечисленные специальные помещения оборудованы в соответствии с примерной основной образовательной программой. Подробное описание содержится в п. 6.1.2 Материально-техническое оснащение кабинетов, лабораторий, мастерских настоящей ОП СПО.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Дополнительная литература

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/4711432>.

3.2.3. Электронные ресурсы

www.edu.ru

<https://minsport.gov.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном	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:

исоциальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	- на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	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	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины. Оценочные материалы включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Оценочные материалы разработаны на основании основной профессиональной образовательной программы и рабочей программы учебной дисциплины. Оценка уровня освоения умений и усвоения знаний по дисциплине производится на основании промежуточной аттестации, в том числе по результатам текущего контроля.

Для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (дифференцированного зачета) используются следующие критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос,

правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета используются следующие критерии оценки:

«Зачтено» выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики, допущение не более одной ошибки в содержании задания, а также не более одной неточности при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики при допущении не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы.

«Не зачтено» выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, систематическое использование разговорной лексики, допущение не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; существенное нарушение логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение не более трех ошибок в содержании

задания, а также не более трех неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; полное отсутствие логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение более трех ошибок в содержании задания, а также более трех неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

При выполнении заданий в тестовой форме обычно используются следующие критерии оценки

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91% - 100%	5	отлично
71% - 90%	4	хорошо
51% - 70%	3	удовлетворительно
0% - 50%	2	неудовлетворительно

Критерии оценивания выполнения практической работы:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;

оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

При решении комплексной ситуационной задачи можно использовать следующие критерии оценки:

«отлично»

дается комплексная оценка предложенной ситуации;

демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;

последовательное, правильное выполнение всех заданий;

умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

«хорошо»

дается комплексная оценка предложенной ситуации;

демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;

последовательное, правильное выполнение всех заданий;

возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;

умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

«удовлетворительно»

затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;

неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;

выполнение заданий при подсказке преподавателя;

затруднения в формулировке выводов.

«неудовлетворительно»

неправильная оценка предложенной ситуации;
отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий