


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности: 43.02.17 Технологии индустрии красоты

2023

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК
 О. В. Солянина
«10» января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБПОУ КК УТМ и ПТ
 Н.Н. Белова
«12» января 2023 г.



Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № __ от «12» января 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы специальности СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413, с изменениями от 12 августа 2022 года Пр.№732) и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, протокол № 14 от 30.11.2022 г., одобрено экспертным заключением по результатам экспертизы примерной рабочей программы ФУМО СПО по УГПС 43.00.00 Сервис и туризм от 21 ноября 2022 г.

Организация разработчик:

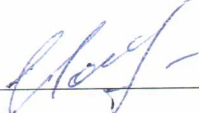
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Разработчики:

Преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ

 С.К. Чернышов


Преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ

 Р.Р.Ионов

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК УТМиПТ

 В.С. Никулина

Рецензенты:


Р.В. Муртыан


И.М. Маслова



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура для специальности 43.02.17. Технологии индустрии красоты, разработанную преподавателем ГБПОУ КК УТМ и ПТ С.К. Чернышовым.

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствует требованиям, установленного Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413, с изменениями от 12 августа 2022 года Пр.№732) и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, протокол № 14 от 30.11.2022 г., одобрено экспертным заключением по результатам экспертизы примерной рабочей программы ФУМО СПО по УГПС 43.00.00 Сервис и туризм от 21 ноября 2022 г.

Рабочая программа рассчитана на 117 час: из них - 117 часов аудиторных занятий из них 105 часов практических занятий и 10 часов лекций, 2 часа зачет и дифференцированный зачет.

Согласно общих положений теории и методики физической культуры программа имеет следующие разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический материал, излагаемый в форме лекции, позволит сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, овладеть основами ведения здорового образа жизни обучающихся и профессионально ориентированное содержание по данной специальности. Практический раздел программы направлен на обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики, спортивных игр (мини-футбол волейбола, баскетбола), гимнастики и кроссовой подготовки, а также повышению физической и функциональной подготовленности профессионально ориентированного содержания.

Последовательность прохождения учебного материала, используемые средства и методы обучения в данных видах спорта подобраны методически правильно. Контрольный раздел программы направлен на выполнение функции дифференцированного и объективного учёта результатов учебной деятельности обучающихся. Контрольные нормативы включают двигательные тесты, позволяющие объективно оценить физическое состояние студента. Нормативные требования программы соответствуют образовательному стандарту по дисциплине «Физическая культура»

Заключение:

Рабочая программа ООД.06 Физическая культура нацелена на формирование у студентов физической культуры личности здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности. Данная программа подготовлена на хорошем методическом уровне, с учётом требований Федеральных Государственных стандартов и может быть использована в учебном процессе по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.



Рецензент:
преподаватель

РБПОУ КК УТМ и ПТ С.К. Чернышов Р.А. Черн.

подпись

фамилия и инициалы

«10» 01 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности СПО 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- ✓ развитие у обучающихся двигательных навыков;
- ✓ совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- ✓ гармоничное физическое развитие;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций,
- ✓ формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В связи с этим обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен обладать общими, профессиональными компетенциями и личностными результатами реализации программы воспитания:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><i>в части трудового воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<p>учебными познавательными действиями:</p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область 	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
--	---	--

	<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p><i>в) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><i>д) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную

		динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Разрабатывать и выполнять классические и современные, коммерческие женские, мужские (в том числе оформление усов и бороды), детские стрижки волос различными инструментами и техниками.	Выполнять самостоятельно комплексы гигиенической гимнастики и упражнений на улучшение координационных способностей.	Умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики. Знать упражнения на развитие координации.
ПК 1.2. Выполнять химическое воздействие (включая завивку и выпрямление волос) с использованием современных технологий.	Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц живота и спины с использованием гимнастических предметов.	Умение правильно регулировать нагрузку. Работа туловища при неподвижных ногах поднимание, опускание, повороты туловища. Знать: -упражнения для спины (без предметов, с отягощениями). - упражнения для мышц рук и плечевого пояса (без предметов, и с гантелями). -упражнения для мышц туловища и шеи.
ПК 1.3. Выполнять простые и сложные виды окрашивания волос с учетом запроса клиента.	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 профессии (специальности)	Умение правильно составлять и выполнять упражнения для развития внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства и времени. Знать: -упражнения для развития волевых качеств и настойчивости. Развитие двигательных качеств необходимых для данной специальности
ПК 1.4 Разрабатывать и выполнять классические и современные, коммерческие укладки и прически	Для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности составлять дневник самоконтроля	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

на волосах различной длины различными инструментами и техниками.	выполнять упражнения-тесты. Проследить положительную динамику результатов.	функционального состояния организма, физической подготовленности. Заполнение дневника самоконтроля.
ПК 1.5 Моделировать прически различного назначения на волосах различной длины с применением украшений и постижерных изделий с учетом тенденций моды.	Выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Умение применять знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.
ПК 1.6. Выполнять эскизы и схемы для разработки инструкционно-технологических карт.	Знать правило проведения соревнований по избранному виду спорта, соблюдать технику безопасности. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знать: Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Выполняющий профессиональные навыки в сфере парикмахерского искусства.
ЛР 14	Обеспечивающий безопасность клиентов, решающий профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов, Санпина.
ЛР 15	Приобретающий навыки оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.
ЛР 16	Уважительно относящийся к результатам собственного и чужого труда.
ЛР 17	Получающий возможность самораскрытия и самореализация личности.
ЛР 18	Приобретающий опыт личной ответственности за развитие коллектива, навыков общения и самоуправления.
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 20	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.
ЛР 21	Ценностно относящийся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)	
ЛР 22	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий

	собственный жизненный опыт, критерии успешности.
ЛР 23	Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
ЛР 24	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР 25	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 26	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
ЛР 27	Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 28	Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).
ЛР 29	Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.
ЛР 30	Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа специалиста технологии индустрии красоты.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 39 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т. ч.:	
Основное содержание в том числе:	95
теоретическое обучение	6
практические занятия	89
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16

2.1. Тематический план учебной дисциплины

ООД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Практические занятия
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	10	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
Тема 1.5 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	1	
Тема 1.6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	2	
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	105	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	16	16
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4	4
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	4	4
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	89	89
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	
Тема 2.7 Гимнастика	12	
Зачет	1	
<i>Спортивные игры</i>	45	45
Тема 2.8 Волейбол	15	15
Тема 2.9 Баскетбол	15	15
Тема 2.10 Мини-футбол	15	15
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	30	30
Тема 2.11 Кроссовая подготовка	15	15
Тема 2.13 Лёгкая атлетика.	15	15
Дифференцированный зачет	1	
	117	105

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	10	
<i>Основное содержание</i>		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах	1	

	оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1.Формы организации самостоятельных занятий физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	
	2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 1.5 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	1	
	2. Дневник самоконтроля 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
Тема 1.6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.5. ПК.1.6
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления при моделировании прически различного назначения на волосах различной длины.	2	

	2. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики при выполнении эскизов и схем для разработки инструкционно-технологических карт. 3. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности парикмахера.		
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.1.
	1. Понятие, задачи и средства «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики выполнения классические и современные детские стрижки волос различными инструментами и техниками. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физически и психических качеств	2	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	105	
	Практические занятия		
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия	4	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.1 ПК.12
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений при выполнении классические и современные, коммерческие женские, мужские (в том числе оформление усов и бороды), стрижки волос различными инструментами и техниками.	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений при выполнении химическое воздействие (включая завивку и выпрямление волос) с использованием современных технологий.	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК	Практические занятия	2	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.3
	Самостоятельное выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО Выполнение упражнения при работе простых и сложных видов окрашивания волос.	2	

«ГТО»			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия	2	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.5
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности при моделирование причесок различного назначения на волосах различной длины	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия	4	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.3 ПК.1.6
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, при выполнении эскизов и схем для разработки инструкционно-технологических карт. Комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности парикмахер.	3	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений при выполнении простых и сложных видов окрашивания волос.	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия	4	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.1 ПК.1.6
	Профессионально-прикладная физическая подготовка при выполнении классические и современные, коммерческие женские, мужские, детские стрижки волос. Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	3-	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп при выполнении эскизов и схем для разработки инструкционно-технологических карт.	1	
Учебно-тренировочные занятия		89	
Тема 2.6. Физические	Практические занятия	2	ОК.01; ОК04;

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	-	ОК.08 ЛР 1-30
Тема 2.7 Гимнастика	Практические занятия	12	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений равновесия, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза прыжки	-	
	Зачет	1	
Спортивные игры		45	
Тема 2.8 Волейбол	Практические занятия	15	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейбола. Техника выполнения приёмов игры: стойка игрока, перемещение, передача мяча Подача мяча, прием мяча, атакующий удар. Блокирование двойное и одиночное Тактические командные действия в защите и нападении. Правила игры Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении .Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения .Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

<p>Тема 2.9 Баскетбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях баскетбола. Техника выполнения приёмов игры: стойка игрока, перемещение, передача мяча, ловля мяча (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости движения, ведение змейкой</p> <p>Броски мяча в корзину: с близкого расстояния, со штрафной линии, с разных точек, после ведения, с дальнего расстояния</p> <p>Тактические командные действия в защите и нападении. Правила игры</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>21. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>15</p> <p>-</p>	<p>ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30</p>
<p>Тема 2.10. Мини-футбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футбола. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря</p> <p>Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>10</p> <p>-</p>	<p>ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30</p>

	(учебная игра)		
Тема 2.11 Кроссовая подготовка.	Практические занятия	15	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетике (Кроссовая подготовка). Техника бега (развитие выносливости, бег на средние и длинные дистанции). Равномерный бег по дистанции, бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения (СБУ), специальные прыжковые упражнения (СПУ), переменный бег. Правила проведения по кроссу. Подвижные игры, эстафеты. Совершенствование техники равномерного бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники (кроссового бега*, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши		
Тема 2.12 Лёгкая атлетика.	Практические занятия	15	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетике. Бег с высокого и низкого старта, бег из различных положений, бег с изменением направления и скорости, челночный бег , эстафетный бег .Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
Дифференцированный зачет по курсу изучения учебной дисциплины		1	
Всего:		117	
практические занятия		107	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура, реализуется при наличии спортивного зала и спортивной площадки;

Оборудование Спортивного зала

- Универсальный спортивный зал;
- Полоса препятствий;
- Кабинет для преподавателя
- Стеллажи для хранения инвентаря;
- Раздевальная комната;

Спортивное оборудование:

- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
- Щиты: баскетбольные.
- Корзины: баскетбольные.
- Ворота с сеткой: футбольные, мини футбол.
- Оборудование для силовых упражнений (например: гантели).
- Стойка с сеткой для игры в волейбол;
- Ракетки для игры в бадминтон;
- Гимнастическая перекладина.
- Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, маты, атлетическая скамья; гимнастические козел и конь)
- Шведская стенка, секундомеры.

Оборудование спортивной площадки:

- Посадочные места для обучающихся;
- Турники, брусья,
- Щиты: баскетбольные.
- Корзины: баскетбольные.
- Ворота с сеткой: футбольные, мини футбол.
- Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- слайды PowerPoint для аудиторских занятий по курсу.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы используется библиотечный фонд ГБПОУ КК УТМиПТ:

- печатные;
- электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основные источники:

1. Спортивные и подвижные игры 3-е издание, переработанное и дополненное под общей редакцией профессора Ю.И. Портных г.Москва «Физкультура и спорт» 1984 г.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2019

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения (освоенные умения и знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания		
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека. Составления комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	Текущий контроль знаний: устный и письменный опрос, индивидуальные задания, тестирование. Рубежный контроль знаний: Составление комплекса упражнений
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Составление комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Заполнение дневника самоконтроля Промежуточный контроль знаний: опрос
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Основы здорового образа жизни. Заполнение дневника самоконтроля	Дифференцированный зачет Контрольный опрос
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Разработка правил игры спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)	
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Составление планов-конспектов самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	
Умения		
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Выполнять комплекс общеразвивающих ОРУ, упражнений без предмета и с предметом	Текущий контроль знаний: тестирование Рубежный контроль знаний: тестирование
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Выполнять комплекс упражнений, для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	Промежуточный контроль знаний: тестирование
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Выполнять основные приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол и технико-тактические приемы игровой деятельности	Дифференцированный зачет тестирование
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Техника бега на короткие дистанции (спринт) 60м., 100м.	
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Техника бега на средние и длинные дистанции (2000м -девушки, 3000м - юноши)	
ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	


ОК 01 – 09 ЛР 01 – 30	Техника выполнения метания гранаты на дальность (500г – девушки, 700г - юноши)	
--------------------------	--	--

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации в форме
дифференцированного зачета по учебной дисциплине
ООД. 06 Физическая культура
по специальности 43.02.17 Технология индустрия красоты


2023

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
Председатель МК


О.В. Салынина
«10» января 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК УТМ и ПТ


Н.Н. Белова
«12» января 2023г



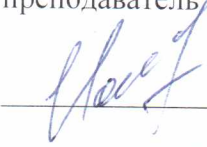




РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № __ от «12» января 2023г

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине ООД. 06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Минпросвещения России от 26.08.2022 г. № 755 (зарегистрированного в Минюсте РФ 29 сентября 2022 г, регистрационный № 70281);
Укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Разработчики:	Эксперты
преподаватель ГБПОУ КК УТМ и ПТ  С.К. Чернышов.	 Р.А. Арутюнян
преподаватель ГБПОУ КК УТМ и ПТ  Р.Р. Ионов.	 И.Н. Масенкова
зам. директора ГБПОУ КК УТМ и ПТ  В.С. Никулина	



РЕЦЕНЗИЯ

на комплект контрольно- оценочных средств по учебной дисциплине ООД.06 Физическая культура для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, разработанную преподавателем ГБПОУ КК УТМ и ПТ С.К. Чернышовым

Представленный на рецензию комплект оценочных средств учебной дисциплине ООД.06 Физическая культура, разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплине ООД.06 Физическая культура

Комплект КОС включает себя оценочные материалы по промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Разработчиком представлен комплект документов, включающий перечень компетенций которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения учебной дисциплины, описание показателей и критерий оценивания компетенций, контрольные задания и нормативы требования к результатам обучения основной и подготовительной медицинской группы.

Структура содержания направленность, объем и качество комплекта контрольно-оценочных средств основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП СПО ППССЗ) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты. Содержание комплекта соответствует уровню знаний и умений, обучающихся отвечает предъявленным требованиям образовательного стандарта профессионального образовательного учреждения.

Таким образом представленный комплект контрольно- оценочных средств рекомендуется использовать для оценки качества подготовки обучающихся по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты для учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура

Рецензент:
преподаватель



Физической культуры ГБПОУ КК "АМТ"

И.И.

подпись

Машекова И.И.

фамилия и инициалы

« »

2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на комплект оценочных средств по учебной дисциплине ООД.06 Физическая культура для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, разработанную преподавателем ГБПОУ КК УТМ и ПТ С.К. Чернышовым

Комплект оценочных средств учебной дисциплины **ООД.06 Физическая культура** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Минпросвещения России от 26.08.2022 г. № 755 (зарегистрированного в Минюсте РФ 29 сентября 2022 г, регистрационный № 70281);

В комплекте оценочных средств проверяются дидактические принципы обучения: целостность, структурность, учтены межпредметные связи, особенности обучения по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

По структуре КОС состоит из двух разделов.

Раздел I. **Паспорт комплекта оценочных средств** состоит из двух подразделов:

Подраздел 1.1. Определяет область применения комплекта оценочных средств;

Подраздел 1.2 Содержит сводные данные об объектах оценивания, показателях оценки, типах заданий, формах аттестации.

Раздел 2. **Комплект оценочных средств**, включает в себя классификацию и характеристику оценочных средств для проведения контроля знаний в форме дифференцированного зачета.

Подраздел 2.1 Содержит пакет для проведения экзамена, содержащий теоретические и практические задания; условия выполнения задания;

Подраздел 2.2 Пакет экзаменатора, содержащий результаты освоения и критерии оценки результата.

Структура комплекта оценочных средств логична. Сначала проверяются теоретические знания по темам, совершенствование коммуникативных умений, речевых навыков и культуры речи, а затем полученные умения закрепляются на практике. Тематика практических работ соответствует содержанию рабочей программы и требованиям подготовки выпускника по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Комплект оценочных средств содержит:

-отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему проверки полученных знаний; полученных умений.

Оценка структуры комплекта оценочных средств учебной дисциплины (характеристика разделов) ООД.06 Физическая культура

Титульный лист:	
-Прописан учредитель	Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
-Организация – правообладатель программы	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
-Наименование программы	Комплект оценочных средств учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура
-Код специальности. Наименование профессии Год разработки	43.02.17 Технологии индустрии красоты. 2023г
Оборотная сторона титульного листа:	
Утверждение КОС	
-Дата-Должность Ф.И.О	12 января 2023г. Директор Н.Н.Белова
- Подпись Печать	Имеются
Рассмотрен методической комиссией	Сфера обслуживания
-Председатель-Дата -Ф.И.О.	10 января 2023г. М.Н.Комарова
-Подпись	Имеется
Рассмотрен	
-Кем Протокол Дата	Педагогическим Советом № 6 от «12» января 2023г

ОС разработаны на основании ФГОС	по специальности среднего профессионального образования 43.02.17 Технологии индустрии красоты
-Укрупненная группа	Укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.
-№ приказа и дата утверждения ФГОС по профессии	№ 775 от 26 августа 2022 г
-№ приказа и дата регистрации в Минюсте	рег. № 70281 от 29 сентября 2022 г.
Организация разработчик	Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
-Наименование ОУ	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
Разработчики: - Рецензенты- (Внутренняя Внешняя рецензии) -Ф.И.О. Должность - Квалификация по диплому Подпись	Прописаны
-Рецензии	Имеются
Содержание	Паспорт
-Область применения рабочей программы	Рабочая программа учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного образования, повышения квалификации, переподготовки, опережающего обучения по специальности: • специалист в индустрии красоты;
-Место в структуре ОПОП	Комплект оценочных средств учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.
-Наименование и номер разделов и тем -Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Соответствуют требованиям ФГОС
Условия реализации	В соответствии с требованиями ФГОС
-Требования к материально-техническому обеспечению -Оборудование учебного кабинета/мастерской -Технические средства обучения -Оборудование лаборатории и рабочих мест -Информационное обеспечение обучения -Перечень учебных изданий -Основные источники -Дополнительные источники -Интернет-ресурсы	

Заключение:

Комплект оценочных средств учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура может быть использован для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Рецензент:

преподаватель

ГБОУ КК ИАПТ Артюхов Р.А.



«10» 09 2022 г.

подпись

фамилия и инициалы

1. Паспорт комплекта оценочных средств

1.1. Определяет область применения комплекта оценочных средств;

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения по учебной дисциплине ООД. 06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП СПО ППССЗ) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания № задания	Форма аттестации
Знания			
<p>3.1 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>3.2 Упражнения на развитие координации. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>3.3. Упражнения для спины (без предметов, с отягощениями), мышц рук и плечевого пояса (без предметов, и с гантелями), мышц туловища и шеи. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>3.4 Упражнения для развития волевых качеств и настойчивости. Развитие двигательных качеств необходимых для данной специальности. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>3.5 Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Изложение материала в определенной логической последовательности в соответствии с учебным материалом;</p> <p>Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно в соответствии с учебным материалом.</p> <p>Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно с пониманием условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в соответствии с учебным материалом.</p> <p>Изложение комплекса упражнений для развития волевых качеств и настойчивости правильно, последовательно, с соблюдением требований ТБ и дозировки физической нагрузки в соответствии с учебным материалом;</p> <p>Изложение правил соревнований по избранному игровому виду спорта четко, правильно в соответствии с требованиями спортивных игр и учебным материалом.</p>	<p>Задание №1 Теоретическое</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
Умения			
<p>У1. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p>	<p>Выполнение разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, правильно, последовательно в соответствии с учебным материалом;</p>	<p>Задание №2 Практическое</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

<p>труду и обороне» (ГТО); ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.2 Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.3 Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.5 Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.6. Самостоятельно составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p> <p>У.7. Правильно регулировать нагрузку. Работа туловища при неподвижных ногах поднимание, опускание, повороты туловища ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, четко последовательно в соответствии с учебным материалом;</p> <p>Выполнение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности последовательно, четко в соответствии с учебным материалом</p> <p>Выполнение физических упражнений разной функциональной направленности правильно, четко, последовательно с соблюдением требований ТБ в соответствии с учебным материалом.</p> <p>Демонстрирует технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, четко, последовательно согласно требований ТБ в соответствии с учебным материалом.</p> <p>Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики правильно, четко с соблюдением правил техники безопасности в соответствии с учебным материалом.</p> <p>Выполнение физических упражнений правильно регулировать нагрузку в соответствии со спортивными нормативами.</p>		
--	---	--	--

<p>У.8 Правильно составлять и выполнять упражнения для развития внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства и времени. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Выполнение и составление упражнений для развития внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства и времени, четко, правильно в соответствии с учебным материалом.</p>		
<p>У.9 Осуществлять контроль за состоянием здоровья. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Осуществление контроля за состоянием здоровья. и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов правильно, самостоятельно в соответствии с учебным материалом</p>		
<p>У.10 Заполнять дневник самоконтроля. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Заполнение дневника самоконтроля правильно, последовательно в соответствии с учебным материалом.</p>		
<p>У.11 Применять знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Применение средств и методов грамотно. использовать современные методики дыхательной гимнастики в соответствии с учебным материалом.</p>		
<p>У.12 Выполнять технику игровых элементов на оценку. ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР1-30</p>	<p>Выполнение техники игровых элементов четко, правильно с соблюдением правил техники безопасности в соответствии материалом учебника</p>		

2. Комплект оценочных средств для проведения дифференцированный зачет

2.1 Задания для проведения экзамена

ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ № 1

Текст задания

Проверяем приобретенные знания 31-35 и коды элементов общих компетенций ОК.01; ОК. 04; ОК 08; и личностных результатов реализации программы воспитания: ЛР 1-30.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания учебный кабинет
2. Максимальное время выполнения задания: 20 мин
3. Материальное обеспечение: тестирования по вариантам: (внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа; задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю).

Перечень теоретических вопросов для подготовки.

1. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.

2. Дайте определение следующим понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание.
3. Перечислите основные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи системы физического воспитания.
4. В чем состоят цель и задачи физического воспитания обучающихся.
5. Что такое утомление, переутомление, усталость.
6. Противоречия учебной деятельности обучающихся.
7. Что составляет основу работоспособности обучающихся.
8. Факторы, влияющие на суточную работоспособность обучающихся.
9. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).
12. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
13. Периодичность ритмических процессов в организме.
14. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
15. Профилактика умственного перенапряжения.
16. Что влияет на повышение работоспособности обучающихся в учебном процессе.
17. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью обучающихся.
18. История возникновения и развитие волейбола в России.
19. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
20. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий
21. Современные - основные правила игры в волейбол.
22. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста.
23. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
24. Гигиена самостоятельных занятий.
25. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
26. Знаете ли ВЫ, что такое ГТО? В каком году зародилось это движение.
27. С какой целью ведется возрождение комплекса ГТО?
28. Название газеты первой в России опубликовавшей о создании комплекса ГТО:
29. Какой знак отличия у нового комплекса?
30. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?
31. Выдающиеся спортсмены Краснодарского края.
32. История возникновения и развитие баскетбола в России.
33. Современные - основные правила игры в баскетбол.
34. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
35. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
36. Правило передачи эстафетной палочки

Критерии оценки устного ответа

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
5 («отлично»)	На вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированные наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотно, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно
4 («хорошо»)	На вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиального характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют отдельные некорректные утверждения. Ответы не проиллюстрированы примерами в должной мере.
3 («удовлетворительно»)	Ответы на вопросы носят фрагментарный характер, верные выводы перемежаются с неверными. Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Студент в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов. Также оценка «удовлетворительно» ставится при верном ответе на один вопрос и неудовлетворительном ответе на другой.
2 «неудовлетворительно»)	Ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно.

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре и специальной медицинской группы.

1. Изучение теоретических основ физической культуры:

- ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
- ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
- ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- ✓ Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- ✓ Гигиена физической культуры и спорта.
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Влияние осанки на здоровье человека.
- ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- ✓ Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
- ✓ Современные системы оздоровительной физической культуры.
- ✓ Легкая атлетика – королева спорта.
- ✓ Основные правила соревнований по легкой атлетике
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)

- ✓ Техника передачи эстафетной палочки.
- ✓ История возникновения гимнастики;
- ✓ Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- ✓ Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
- ✓ Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
- ✓ Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся. }
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ История возникновения и развитие волейбола в России.
- ✓ Основные правила игры в волейбол.
- ✓ История возникновения и развитие баскетбола в России.
- ✓ Основные правила игры в баскетбол. }
- ✓ История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- ✓ Основные правила игры в мини-футбол.
- ✓ Основы занятий атлетической гимнастикой

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word., шрифт – Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не — полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	При защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ № 2

Текст задания

Проверяем приобретенные знания У1-У12 и коды элементов общих компетенций: ОК.01; ОК. 04; ОК 08; и личностных результатов реализации программы воспитания: ЛР 1-30.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания учебный кабинет
2. Максимальное время выполнения задания: 25 мин
3. Техника выполнения упражнений

Общая физическая подготовка

1) Челночный бег 3x10 метров (с кубиками).

По команде учащийся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10 метрового отрезка кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде преподавателя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4) **Поднимание туловища** выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30 сек.

5) Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6) **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу**, выполняется из исходного положения упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде обучающейся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в исходное положения. Упражнение выполняется обучающимися максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7) **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке**. Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

8) **Наклон вперед из положения стоя**. И.П. о.с. обучающийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 сек.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

№	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.4	7.6	7.8	7.0	7.2	7.4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160	230	220	210
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	130	120	110	120	110	100
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз)	25	20	15	28	25	20

5.	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)				10	8	6
6.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				45	40	35
7.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	14	12	7			
8.	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*

Требования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз]	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с	375	385	440	285	300	345

	разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок	ДЕВУШКИ золотой значок	ДЕВУШКИ серебряный значок	ДЕВУШКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции.

На уроках легкой атлетики для закрепления и совершенствования данных навыков

целесообразно использовать специальные беговые упражнения (СБУ), в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе.

Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега. Для ее закрепления и совершенствования, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

1. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра с последующим переходом на свободный бег.
2. Бег прыжками с ноги на ногу с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20–30 м).
3. Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. То же (10–20 м) с переходом на свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции.
7. Бег с ходу на 10–20 м с заданиями:
 - а) выполнять беговые шаги как можно чаще;
 - б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).

Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на длинные дистанции.

1. Работа руками (как в беге) в положении стоя с небольшим наклоном туловища.
2. Бег с ускорением от 30 до 80 м по прямой и повороту, постепенно доводя скорость до максимальной. Особое внимание следует обращать на небольшой наклон туловища внутрь вперед на выходе из поворота.
3. Специальные упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, выполняемых как на скорость, так и до отказа.
4. Бег с высокого старта.
5. Барьерный бег (имитация, упражнения с барьерами разной высоты).
6. Барьерная техника для стипльчеца: преодоление ямы с водой.
7. Многоскоки с ноги на ногу, на одной ноге, с разной амплитудой шага (отрезки от 30 до 100 м).
8. Метание набивных мячей, камней и ядер массой 3-5 кг из-за головы вперед; снизу-вперед; вперед – стоя лицом в сторону метания; назад через голову, стоя спиной в сторону метания.
9. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание передней и задней поверхности бедра (шпагаты, полушпагаты, наклоны). Упражнения в упоре на растягивание задней поверхности голени. Упражнения для спины на силу и растягивание.
10. Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища (отжимания в упоре, подъемы туловища из седа, приседания, подскоки и др.). Маховые упражнения ногами и руками с большой амплитудой.
11. Статические упражнения (стретчинг) в позах длительностью 30-60 секунд.

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега согнув ноги.

Прыжок в длину с разбега – типичное скоростно-силовое упражнение. Внешне выполнение его отличается простотой. Однако за этой простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени.

Эффективность техники прыжка в длину выражается:

- 1) в разбеге - возможностью набрать наивысшую скорость на последних 2 шагах и сохранить способность произвести отталкивание;
- 2) в отталкивании – способностью изменить движение тела на определенный угол,

сохранив начальную скорость полета близкой к скорости разбега;

3) в полете – необходимостью продолжать беговые движения и подготовиться к приземлению;

4) в приземлении – вынесением возможно дальше вперед и удержанием выше ступней ног.

Упражнения для овладения техникой разбега.

1) Разбег по беговой дорожке с выведением таза к моменту завершения полетной фазы. Повторить 5-6 раз.

2) Выполнение первой части разбега (до контрольной отметки) прыжками с ноги на ногу в 6 шагов.

3) Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) - по ровной.

4) Пробеганием разбега.

5) Пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 беговых шага

6) Пробегание разбега с отталкиванием в конце.

Методические указания: Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без напряжения, с расчетом на выполнение отталкивание.

Упражнения для овладения техникой отталкивания.

1. И.п. – о.с. Ходьба широким шагом с акцентом на выведение таза вперед при постановке толчковой ноги на опору.

2. И.п. – о.с. Ходьба с подъемом маховой ноги (бедро должно быть параллельно полу), встать и выпрямиться на толчковой ноге как можно больше.

3. И.п. – о.с. Выполнить 2-3 шага, поставить толчковую ногу на опору высотой (20-30см), оттолкнуться маховой , выпрямить толчковую с последующим подъемом маховой. Уделить внимание на выведение таза вперед. Повтор каждой ногой.

4. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов – выпрыгивание на стопку матов, приземление на маховую.

5. И.п. – то же. Акцентированное отталкивание в беге толчковой ногой на 3 и 5 шаг-приземление на маховую – пробегание. В быстром темпе. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, будто перепрыгивая через лужу.

6. И.п. – то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с разбега через планку на высоте 70-80 см. Отталкиваться на расстоянии 80-90см от первой планки. Темп упражнения быстрый.

7. И.п. – то же. Прыжок в длину с касанием подвешенного ориентира рукой. Длина разбега 4-8 беговых шагов. Темп упражнения средний.

8. И.п. – стоя на толчковой, маховую согнуть. С 6-8м разбега скачками выполнить прыжок в длину. Темп упражнения средний.

9. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть толчковую с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку. Расстояние от скамейки до стенки 200-280см. Темп средний.

Упражнения для овладения техникой движений в полете.

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок в «шаге» с последующим приземлением на маховую и пробеганием.

2. И.п. – то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных друг от друга на расстоянии 90-100см и от места толчка до первого барьера 180- 200см. Темп средний.

3. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната делать «гигантские шаги».

4. И.п. – то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги. Темп средний.

5. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы».

Методические указания: при выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги.

Упражнения для овладения техникой приземления.

1. Раскачивание на кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести их через препятствие.

2. Раскачивание на перекладине. На каче вперед быстро подтянуть колени к кистям, затем выпрямить ноги и сделать свободный кач назад.

3. Прыжки вверх с подъемом прямых ног перед собой.

4. И.п. – толчковая впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выносе прямых ног вперед и приземлением на ягодицы. Стопы на себя. Темп выполнения средний и быстрый

Упражнения для тренировки: Метание гранаты.

1. Броски и ловля мяча.

2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45°) бросить мяч.

3. То же, что и 2, но другой рукой.

4. Метание мяча с места по горизонтальной мишени. И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом сверху, смотреть на мишень, находящуюся в 3–4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе энергичным движением бросить мяч в цель. Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед-влево.

5. То же, что и упражнение № 4, но другой рукой.

6. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1г1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м (упражнение, развивающее координацию и точность движения, глазомер).

7. То же, что и упражнение № 6, но с постепенным увеличением расстояния до 4–6 м.

8. Метание мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания. И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвести правую руку вправо-назад и отклонить туловище вправо. Затем быстрым движением разогнуть правую ногу и перенести вес тела на левую, одновременно повернуть туловище влево и энергичным движением кисти бросить мяч под углом около 45°.

9. Метание мяча через веревку, натянутую на высоте 2–3 м.

10. То же, что и упражнение № 9, но другой рукой.

11. Метание мяча, стоя боком к цели, расположенной на высоте 2–2,5 м, с расстояния 3–3,5 м.

12. Метание мяча. Обращать внимание учеников на правильное отведение руки и

сгибание ноги перед броском.

13. Метание мяча. Обращать внимание на поворот туловища во время броска и заключительное движение рукой.

14. Метание мяча в цель (щит 1г1 м) с постепенным увеличением расстояния до 6–8 м.

15. Метание мяча и других легких предметов с места на дальность.

16. Метание мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м; цель – щит с концентрическими кругами, диаметры кругов – 20, 40, 60, 80, 100 см.

17. То же, что и упражнение № 16, но с постепенным увеличением расстояния от цели до 8–10 м.

18. Метание мяча и других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3–4 м.

19. Метание мяча изученными способами на дальность.

20. Метание мяча по горизонтальной цели шириной 2 м с расстояния до 12 м.

21. Метание мяча изученными способами по «коридору», ширина «коридора» 10 м.

Упражнения в метании можно усложнить, выполняя их из различных положений (сидя, с колена, с шага, с разбега, из-за укрытия).

При метании в цель желательно иметь как можно больше мишеней (целей). Лучше всего, если они будут расположены в одну линию. Для проведения метания класс разбивается на группы по числу имеющихся мишеней.

Специальные бросковые упражнения

1. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок выполняется вперед-вверх в цель при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.

2. То же из и.п. стоя в шаге.

3. Тот же бросок с постановкой левой ноги на грунт из и.п. стоя на слегка согнутой правой ноге, мяч за головой.

4. Метание тяжелых снарядов с трех шагов.

5. Стоя в шаге, в руках блин от штанги. Выполнить замах вправо-вниз-назад, занять положение натянутого лука.

6. Стоя в шаге, в правой руке гантель или предмет (весом 1–2 кг). Выполнить замах впередвниз-назад, обращая внимание на поворотное движение правого бедра влево.

7. Стоя в шаге, в правой руке ядро (предмет 1–2 кг). Выполнить замах и метнуть его в цель.

8. Метание тяжелых снарядов с трех шагов и с подбега.

9. Дыхательная гимнастика – диафрагмальное дыхание без задействования межреберных мышц.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.9	5.2	5.9	4.6	4.8	5.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	36	38	41	30	32	35
4.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	2.00	1.30	1.35	1.45
5.	Бег 1000м	4.40	4.50	5.00	3.40	3.50	4.00
6.	Прыжок в длину с разбега	390	370	330	440	400	380
7.	Прыжок в высоту (см)	115	110	100	135	130	120
8.	Метание гранаты (м) <i>Девушки – 500гр/</i>	23	18	14	34	32	27

	<i>Юноши – 700гр</i>						
9.	Бег: 500м	2.00	2.10	2.2.0	1.30	1.40	1.50
10.	Бег: 2000 м (д) /3000м (ю)	11,0	13,0	б/в	12,10	13,10	б/в

Спортивные игры.

Баскетбол.

1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 х 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
 - Б) Смена рук при обводке ориентиров;
 - В) Правильность выполнения поворота с мячом.
- Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 х 10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
 - Б) Правильность выполнения поворота с мячом.
- Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач.
- Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2х15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя обучающийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
 - Б) Техника выполнения броска в движении.
- Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

№ п\ п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	16	14	16	14	12

Волейбол

1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) Синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) Отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

- А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);
- Б) Координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

№ п\ п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
3	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1

Мини-футбол

Комплексы упражнений для развития координации без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. 7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между стойками (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

Критерии оценивания контрольных нормативов спортивных игр (мини-футбол)

1. удары по катящемуся и неподвижному мячу;
2. передачи мяча;
3. остановки мяча;
4. упражнения в ловле мяча;
5. ведение мяча;
6. отбор мяча;
7. удары по воротам.

Критерии оценки.

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
5 («отлично»)	обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, он может самостоятельно, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания.
4 («хорошо»)	если обучающийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физической деятельности.
3 («удовлетворительно»)	если обучающийся допускают грубые ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической нагрузки
2 «неудовлетворительно»)	если обучающийся не владеет умением осуществлять различные вид физической деятельности

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ

по приему дифференцированного зачета обучающихся в группе _____ по специальности _____

в 20__ - 20__ учебном году

№	Ф.И.О обучающегося	Оценка по каждому заданию		ИТОГОВАЯ	Дополнительные вопросы	Особое мнение
		1	2			
1						
2						
3						
4						
5...						

