

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»  
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»

 В.М. Вазагов

«16» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для студентов специальности  
43.02.17 Технологии индустрии красоты**

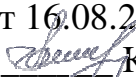
на базе основного общего образования

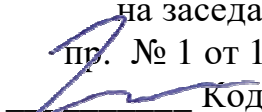
Пятигорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования «**Пятигорском техникуме экономики и инновационных технологий**» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Разработчик:** Гасанов Ришад Ризван оглы – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА  
отделением общеобразовательных и  
социально-экономических дисциплин  
Протокол №1 от 16.08.2023г.  
Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАНА  
на заседании УМС  
пр. № 1 от 16.08.2023  
 Кодякова О.А.

**Рецензенты:**

Моногарова А.В. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1.1.** Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

## **1.1.2.** 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.

**1.1.3.** Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями Укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с Учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями Разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  мотивация к обучению и личностному развитию;  сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>- 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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  мотивация к обучению и личностному развитию;</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в</p>

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>14</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>58</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	58
Консультации	
<b>Промежуточная аттестация в форме диф зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	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.)		ОК 08
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	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		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04,

Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 08,
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.6</b>
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	4	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической		

физической работоспособности	работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	4	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	6	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)</b>			
Тема 2.7 (1) Основная	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04,

гимнастика (обязательный вид)	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 08	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>	2		
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>			<b>Юноши</b>
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом,			

	бревна	обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	19.Совершенствование акробатических элементов			
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования			

	функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>			
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и 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. 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без		

	мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и 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		
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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 последующимпадением 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		
<b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи,		



	удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
<b>Тема 2.8 (6) Хоккей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие		

региональные или этнокультурные особенности	физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
<b>Тема 2.10</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	44. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов  
Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. — ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего

профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА».

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>11</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команды	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение дневникасамоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплексаупражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплексаОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО</li> </ul>

**Внеурочная деятельность «Разговоры о важном» разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ПООП.

**Цель курса:** формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология.

**Основные задачи:**

- воспитание активной гражданской позиции, духовно-нравственное и патриотическое воспитание на основе национальных ценностей;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к изучению и сохранению истории и культуры родного края, России;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

**Форма организации:** дискуссионный клуб.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание курса «Разговоры о важном» направлено на формирование у обучающихся ценностных установок, в числе которых – созидание, патриотизм и стремление к межнациональному единству. Темы занятий приурочены к государственным праздникам, знаменательным датам, традиционным праздникам, годовщинам со дня рождения известных людей – ученых, писателей, государственных деятелей и деятелей культуры:

1. День знаний
2. Наша страна – Россия
3. 165 лет со дня рождения К.Э. Циолковского
4. День музыки
5. День пожилого человека
6. День учителя
7. День отца
8. Международный день школьных библиотек
9. День народного единства
10. Мы разные, мы вместе
11. День матери
12. Символы России
13. Волонтеры
14. День Героев Отечества
15. День Конституции
16. Тема Нового года. Семейные праздники и мечты

17. Рождество
18. День снятия блокады Ленинграда
19. 160 лет со дня рождения К.С. Станиславского
20. День российской науки
21. Россия и мир
22. День защитника Отечества
23. Международный женский день
24. 110 лет со дня рождения советского писателя и поэта, автора слов гимнов РФ и СССР С.В. Михалкова
25. День воссоединения Крыма с Россией
26. Всемирный день театра
27. День космонавтики. Мы – первые!
28. Память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками
29. День Земли
30. День Труда
31. День Победы. Бессмертный полк
32. День детских общественных организаций
33. Россия – страна возможностей

### **Планируемые результаты деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих вред природе.

#### **Метапредметные результаты**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### **1) базовые логические действия:**

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

##### **2) базовые исследовательские действия:**

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;



- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

### **3) работа с информацией:**

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

#### **1) общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;

#### **2) совместная деятельность:**

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

#### **1) самоорганизация:**

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

#### **2) самоконтроль:**

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

#### **Сформировано представление:**

- о политическом устройстве Российского государства, его институтах, их роли в жизни общества, о его важнейших законах; о базовых национальных российских ценностях;
- символах государства — флаге, Гербе России, о флаге и гербе субъекта Российской Федерации, в котором находится образовательное учреждение;
- институтах гражданского общества, о возможностях участия граждан в общественном управлении; правах и обязанностях гражданина России;
- религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;
- возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, кино, телевизионных передач, рекламы;
- нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;
- активной роли человека в природе.

#### **Сформировано ценностное отношение:**

- к русскому языку как государственному, языку межнационального общения; своему национальному языку и культуре;
- семье и семейным традициям;
- учебе, труду и творчеству;
- своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- природе и всем формам жизни.

#### **Сформирован интерес:**

- к чтению, произведениям искусства, театру, музыке, выставкам и т. п.;
- общественным явлениям, понимать активную роль человека в обществе;
- государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, в жизни родного города;
- природе, природным явлениям и формам жизни;
- художественному творчеству.

#### **Сформированы умения:**

- устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;
- распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»  
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»  
*В.М. Вазагов*  
В.М. Вазагов  
«16» августа 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
(КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)  
по учебной дисциплине**

**ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для студентов специальности  
43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**на базе основного общего образования**

---

г. Пятигорск, 2023 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)) **43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Разработчик:** Гасанов Ришад Ризван оглы – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН

отделением общеобразовательных и социально-экономических дисциплин  
Протокол №1 от 16.08.2023г.

Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАН

на заседании УМС  
пр. № 1 от 16.08.2023

 Кодякова О.А.

**Рецензенты:**

Моногарова А.В. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....	33
2. Фонды оценочных средств.....	35

---

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

**Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 02. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 02. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 03. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 04. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 05. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 06. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 07. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 08. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 09. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 10. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;8

ЛР 11. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 12. готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 05. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб 01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. Фонды оценочных средств по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания: – Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа. – Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью 2. Плоскостопие приводит к: а. микротравмам позвоночника б. перегрузкам организма в. потере подвижности
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05	а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы 5. К спортивным играм относится: а. гандбол б. лапта в. салочки б. Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике



за индивидуальными показателями здоровья		<p>в. беге</p> <p>7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:</p> <p>а. 5 м</p> <p>б. 7м</p> <p>в. 6,25 м</p>
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	<p>8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.</p> <p>а. открытый</p> <p>б. закрытый с вывихом</p> <p>в. закрытый</p>
Тема 1.6 Профессио-нально-прикладная физическая подготовка	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	<p>9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:</p> <p>а. пятнадцати дней</p> <p>б. десяти дней</p> <p>в. пяти дней</p> <p>10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:</p> <p>а. углеводы</p> <p>б. жиры</p> <p>в. белки</p> <p>11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:</p> <p>а. Древний Египет</p> <p>б. Древний Рим</p> <p>в. Древняя Греция</p> <p>12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:</p> <p>а. стрельба</p> <p>б. баскетбол</p> <p>в. бег</p> <p>13. Мужчины не принимают участие в:</p> <p>а. керлинге</p> <p>б. художественной гимнастике</p> <p>в. спортивной гимнастике</p> <p>14. Самым опасным кровотоком является:</p> <p>а. артериальное</p> <p>б. венозное</p> <p>в. капиллярное</p> <p>15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:</p> <p>а. хоккей с мячом</p> <p>б. сноуборд</p> <p>в. керлинг</p> <p>16. Нарушение осанки приводит к расстройству:</p> <p>а. сердца, легких</p> <p>б. памяти</p> <p>в. зрения</p> <p>17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:</p> <p>а. плавание</p> <p>б. бег в мешках</p>

		<p>в. баскетбол</p> <p>18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:</p> <p>а. засчитывается</p> <p>б. не засчитывается</p> <p>в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке</p> <p>19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:</p> <p>а. гимнастика</p> <p>б. керлинг</p> <p>в. бокс</p> <p>20. Энергия для существования организма измеряется в:</p> <p>а. ваттах</p> <p>б. калориях</p> <p>в. углеводах</p>
--	--	---

**Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

<p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>Выполните тестовое задание. Общие рекомендации по выполнению тестового задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.</li> <li>– Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.</li> </ul> <p>1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:</p> <p>а. быстротой</p> <p>б. гибкостью</p> <p>в. силовой выносливостью</p> <p>2. Нарушение осанки приводит к расстройству:</p> <p>а. сердца, легких</p> <p>б. памяти</p> <p>в. зрения</p> <p>3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:</p> <p>а. мяч засчитан</p> <p>б. мяч не засчитан</p> <p>в. пере подача мяча</p> <p>4. При переломе голени шину фиксируют на:</p> <p>а. голеностопе, коленном суставе</p> <p>б. бедре, стопе, голени</p> <p>в. голени</p> <p>5. К подвижным играм относятся:</p> <p>а. плавание</p> <p>б. бег в мешках</p> <p>в. баскетбол</p> <p>б. Скоростная выносливость необходима занятиях:</p>
<p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>а. мяч засчитан</p> <p>б. мяч не засчитан</p> <p>в. пере подача мяча</p> <p>4. При переломе голени шину фиксируют на:</p> <p>а. голеностопе, коленном суставе</p> <p>б. бедре, стопе, голени</p> <p>в. голени</p>
<p>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической</p>	<p>ОК 01,4,8 ЛР01-ЛР12, МР 01- МР 06 ПР601- ПР6 05</p>	<p>а. мяч засчитан</p> <p>б. мяч не засчитан</p> <p>в. пере подача мяча</p> <p>4. При переломе голени шину фиксируют на:</p> <p>а. голеностопе, коленном суставе</p> <p>б. бедре, стопе, голени</p> <p>в. голени</p> <p>5. К подвижным играм относятся:</p> <p>а. плавание</p> <p>б. бег в мешках</p> <p>в. баскетбол</p> <p>б. Скоростная выносливость необходима занятиях:</p>

работоспособности		<ul style="list-style-type: none"> <li>а. боксом</li> <li>б. стайерским бегом</li> <li>в. баскетболом</li> </ul>
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. окунуть пострадавшего в холодную воду</li> <li>б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце</li> <li>в. поместить пострадавшего в холод</li> </ul> <p>8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. Лейк-Плесиде</li> <li>б. Солт-Лейк-Сити</li> <li>в. Пекине</li> </ul> <p>9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. 30 км</li> <li>б. 20км</li> <li>в. 12 км</li> </ul> <p>10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. ваттах</li> <li>б. калориях</li> <li>в. углеводах</li> </ul>
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. 776 г.до н.э.</li> <li>б. 876 г..до н.э.</li> <li>в. 976 г. до н.э.</li> </ul>
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. бокс</li> <li>б. гимнастика</li> <li>в. керлинг</li> </ul> <p>13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. батут</li> <li>б. гимнастика</li> <li>в. керлинг</li> </ul>
Тема 2.7 Основная гимнастика	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>14. Под физической культурой понимается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. выполнение физических упражнений</li> <li>б. ведение здорового образа жизни</li> <li>в. наличие спортивных сооружений</li> </ul> <p>15. Кровь возвращается к сердцу по:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. артериям</li> <li>б. капиллярам</li> <li>в. венам</li> </ul>
Тема 2.8 Футбол	<p>ОК 01,4,8</p> <p>ЛР01-ЛР12,</p> <p>МР 01- МР 06</p> <p>ПР601- ПР6 05</p>	<p>16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а. Хуан Антонио Самаранчу</li> <li>б. Пьеру Де Кубертену</li> <li>в. Зевсу</li> </ul>

Тема 2.9 Лёгкая атлетика	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100 уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин 18. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м б. 600 м в. 300 м
Тема 2.10 Плавание	ОК 01,4,8  ЛР01-ЛР12,  МР 01- МР 06  ПР601- ПР6 05	19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г 20. Высота сетки в мужском волейболе составляет: а. 243 см б. 220 см в. 263 см

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4

	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы**

— Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой	Ю	9	7	6	11	9	7

перекладине (раз)							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23