

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 09.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

«09» 08 2021 г.

Приказ № 65-021 от 09.08 2021 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772
Владелец: Софина Галина Ивановна
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВНЕАУДИТОРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

по дисциплине

ФК.00.01 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

по профессии

43.01.02 Парикмахер

Санкт-Петербург

2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Перечень самостоятельных работ	6
3. Технологические карты к самостоятельным работам	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы предназначены для оказания помощи обучающимся при освоении **учебной дисциплине ФК.00.01. «Физическая культура»** предусмотренной Федеральным государственным образовательным стандартом **для обучающихся по профессии 43.01.02. «Парикмахер»**, укрупнённая группа профессий **43.00.00 Сервис и туризм.**

Самостоятельная работа является неотъемлемым этапом изучения **учебной дисциплины ФК.00.01. «Физическая культура»**, а методические указания оказывают помощь обучающимся при самостоятельной работе над закреплением полученных знаний и умений во внеаудиторное время. Целью методических указаний по организации внеаудиторной самостоятельной работы является повышение эффективности учебного процесса, в том числе, благодаря самостоятельной работе, в которой обучающийся становится активным субъектом обучения, что означает:

- способность занимать в обучении активную позицию;
- готовность мобилизовать интеллектуальные и волевые усилия для достижения учебных целей;
- умение проектировать, планировать и прогнозировать учебную деятельность;
- привычку инициировать свою познавательную деятельность на основе внутренней положительной мотивации;
- осознание своих потенциальных учебных возможностей и психологическую готовность составить программу действий по саморазвитию.

Целью создания данных методических рекомендаций является углубленное изучение новых и уже применяемых физических упражнений, двигательных действий. Реализация этой цели осуществляется благодаря специально подобранным заданиям, методически организованным таким образом, чтобы способствовать формированию у обучающихся профессиональных компетенций. Материал, представленный в рекомендациях, углубляет знания обучающихся по указанной специальности.

Формируемые в процессе выполнения внеаудиторных самостоятельных работ умения могут быть использованы обучающимися в будущей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа по **учебной дисциплине ФК.00.01. «Физическая культура»** способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих и профессиональных компетенций:

Перечень общих компетенций

Процесс освоения дисциплины способствует формированию у обучающихся общих и профессиональных компетенций:

-ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

-ОК 2 Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

-ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

-ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

-ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

- ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

В методических рекомендациях приведен алгоритм выполнения различных видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой **учебной дисциплине ФК00..01. «Физическая культура»**. Методика выполнения каждого выбранного вида работ расписывается подробно: *с указанием конкретных действий, которые должны выполнить обучающиеся* и указывается, что является результатом выполнения тех или иных действий;

Внеаудиторная самостоятельная работа **учебной дисциплине ФК.00.01. «Физическая культура»** выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

В методических указаниях предлагаются к выполнению внеаудиторные самостоятельные работы, предусмотренные учебной рабочей программой **учебной дисциплине ФК.00.01 «Физическая культура»**. При разработке содержания внеаудиторных самостоятельных работ учитывался уровень сложности освоения обучающимися соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена **учебная дисциплина ФК.00.01. «Физическая культура»**.

Перечень внеаудиторных самостоятельных работ по учебной дисциплине ФК.00.01 «Физическая культура»

Наименование темы (раздела)	Вид и содержание внеаудиторных самостоятельных работ	Количество часов на работу	Форма предоставления результата
Тема № 2.1 Легкая атлетика	Самостоятельная работа № 1 Тема: Кроссовая подготовка	10	демонстрация на уроке
Тема № 2.2 Спортивные игры	Самостоятельная работа № 2 Тема: Баскетбол	6	демонстрация на уроке
	Самостоятельная работа № 3 Тема: Волейбол	11	
Тема № 2.3, 2.4 атлетическая гимнастика (ритмическая гимнастика)	Самостоятельная работа № 4 Тема: Занятия в тренажерном зале	5	демонстрация на уроке
Тема № 2.5. Настольный теннис.	Самостоятельная работа № 5 Тема: Настольный теннис.	8	
Итого :		40 часов	

2. Технологические карты к внеаудиторным самостоятельным работам

Самостоятельная работа № 1

Раздел: Легкая атлетика

Тема: «Кроссовая подготовка»

Цель работы:

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- развитие выносливости;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- умение овладение техникой бега на средние дистанции;
- упражнения на развитие физического качества - выносливость;
- формирования знаний о пользе бега.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:**

- выполнять технику бега на средние дистанции;
- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения беговых упражнений.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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 (НФН-2009).

Количество часов –10 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника бега на средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересеченной местности.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники высокого старта.
2. Закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
4. Бег по пересеченной местности

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники бега	Наблюдение преподавателя	Техника бега выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике бега (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике бега (медленный темп, чередование бег-ходьба, неправильное дыхание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		<p>Юноши :</p> <p>2км-10мин.00 сек.</p> <p>3км-15 мин.30 сек.</p> <p>Девушки:</p> <p>1км-4мин.30 сек.</p> <p>2км-9 мин.00сек.</p>	<p>Юноши :</p> <p>2км-11мин.00 сек.</p> <p>3км-16 мин.30 сек.</p> <p>Девушки:</p> <p>1км-5мин.30 сек.</p> <p>2км-10 мин.00сек.</p>	<p>Юноши :</p> <p>2км-12мин.00 сек.- и хуже</p> <p>3км-18 мин.00 сек.- и хуже</p> <p>Девушки:</p> <p>1км-6мин.00 сек.- и хуже</p> <p>2км-12 мин.00сек. – и хуже</p>

Анализ проделанной работы: Обучающийся выполняет задание преподавателя на стадионе или в парковой зоне, самостоятельно контролирует дистанцию и ЧСС.

Самостоятельная работа № 2

Спортивные игры

Тема: «Баскетбол»

Количество часов –6 часов.

Цель работы:

- совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска мяча в кольцо;
- умение играть в баскетбол;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой ведения, передачи и броска мяча в корзину;
- уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- формирования знаний о пользе игры в баскетбол.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**:

- выполнять технику ведения, передачи, броска в кольцо двумя руками сверху;
- показать подготовительную часть (разминку) для игры в баскетбол;
- показать выполнения техники броска в кольцо.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов –6 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях(турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность	Наблюдение	Техника ведения	Есть	Грубые ошибки в

	выполнения ведения мяча правой и левой: на месте, в движении	преподавателя	выполнена правильно	незначительное ошибки в технике ведения (медленное передвижение, не высокий отскок мяча)	технике ведения (медленный темп, высокий отскок мяча, прямые ноги, взгляд направлен вниз)
2	Правильность выполнения броска мяча в корзину	Наблюдение преподавателя	Техника ведения выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике броска мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при штрафном броске)	Грубые ошибки в технике ведения (не работают ноги , не долетает мяч до кольца, нет попадания в кольцо.

Анализ проделанной работы: Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

Самостоятельная работа № 3

Раздел: Спортивные игры

Тема: «Волейбол»

Цель работы: Научить играть в волейбол.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять стойки, перемещения и передвижения, технику приема и передачи мяча, подача и блокирование, тактические действия в защите и в нападении.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов –11 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.*) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность выполнения передачи мяча с низу, с верху: на месте, в движении	Наблюдение преподавателя	Техника передачи мяча выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике передачи мяча (медленное передвижение, не высокий отскок мяча в верх).	Грубые ошибки в технике передачи мяча (медленный темп, нет отскока мяча, прямые ноги)
2.	Правильность выполнения подачи мяча	Наблюдение преподавателя	Техника подачи выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике подачи мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при подаче)	Грубые ошибки в технике подачи (не работают ноги , не долетает мяч до сетки, перелетает мяч за поле).
3.	Правильность выполнения нападающего удара	Наблюдение преподавателя	Техника нападающего удара выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике нападающего удара (не до конца выпрямлена рука, выполняет без	Грубые ошибки в технике нападающего удара (нет прыжка, не перебивает через сетку, нападает в аут).

				разбега).	
4.	Правильность выполнения блокирования	Наблюдение преподавателя	Техника блокирования выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике блокирования (выполняет без разбега, низкий прыжок).	Грубые ошибки в технике блокирования (нет прыжка, касание сетки, широко расставлены руки).

Анализ проделанной работы: Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

Самостоятельная работа № 4

Раздел: Атлетическая гимнастика(Ритмическая гимнастика)

Тема: «Занятия в тренажерном зале »

Цель работы: Совершенствование технике рывка и толчка гири, выполнения комплексов атлетической гимнастики.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять технику рывка и толчка гири;
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Информационное обеспечение

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов – 5 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность гимнастически, акробатических упражнений и комплексов ритмической гимнастики	Наблюдение преподавателя	Техника упражнений и комплексов выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике	Грубые ошибки в технике
2.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах	Наблюдение преподавателя	Комплекс выполнен полностью и правильно	Есть незначительное ошибки (не соблюдается время отдыха)	Грубые ошибки (выполнен не полностью, некоторые упражнения выполнены не правильно).

Самостоятельная работа № 5

Раздел: Настольный теннис.

Тема: «Самостоятельные занятия настольным теннисом.»

Цель работы: Совершенствование навыков игры, судейства и основных игровых действий

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- совершенствовать технику игры,
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Информационное обеспечение

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов – 8 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность выполнения технических элементов игры.	Наблюдение преподавателя	Техника выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике	Грубые ошибки в технике
2.	Выполнение учебной игры	Наблюдение преподавателя	Техника игры и методика судейства осуществляется без ошибок	Есть незначительное ошибки	Грубые ошибки.

Анализ проделанной работы: Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.