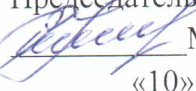


**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 Физическая культура  
для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты**

2023 г

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК  
 М.Н. Комарова  
«10» января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБПОУ КК УТМиПТ  
 И.Н. Белова  
«12» января 2023 г.  


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

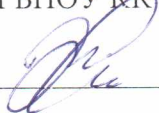
Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 26 августа 2022 г. № 775, (зарегистрированного в Минюсте России 29 сентября 2022 г, регистрационный № 70281);

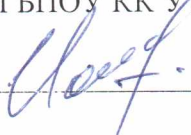
Укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.


**Организация разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики:**

Преподаватель  
ГБПОУ КК УТМиПТ  
 В.В. Хасанова

Преподаватель  
ГБПОУ КК УТМиПТ  
 Р.Р. Ионов

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК  
УТМиПТ  
 В.С. Никулина

**Рецензенты:**

  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, разработанную преподавателем ГБПОУ КК УТМиПТ В.В. Хасановой

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по указанной специальности.

В результате программного материала обучающиеся овладевают знаниями и умениями по основным вопросам:

- знают о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;

- используют физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяют рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуются средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов):

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины раскрывает место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цель и планируемые результаты освоения дисциплины, а также требования к личностным результатам реализации рабочей программы воспитания;

2. Структура и содержание учебной дисциплины включает тематический план и содержание учебной дисциплины, перечислены темы обязательной аудиторной учебной нагрузки

3. Условия реализации учебной дисциплины отражают материально техническое и информационное обеспечение обучения.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрывает результаты, обучения, формы, условия и методы текущего контроля, форму и сроки проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине, в том числе личностных результатов.

Оценка соответствия тематики практических работ требованиям подготовки выпускника по специальности и содержанию рабочей программы: Согласно учебного плана ГБПОУ КК УТМиПТ отводится 110 часов максимальной учебной нагрузки из них на теорию, 8 часов и 100 часов на практические занятия и 2 часа на самостоятельную работу студента.

Язык и стиль изложения, терминология официально-деловой

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства соответствует

Рекомендации, замечания: разработать методическое обеспечение для освоения программы учебной дисциплины, в том числе электронные ресурсы.

**Заключение:** Рабочая программа по учебной дисциплине СГЦ.04. Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Рецензент: преподаватель Физической культуры ГБПОУ КК „АМТ“



Мамеева И.Н.

«10» января

2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура для специальности 43.02.17. Технологии индустрии красоты, разработанную преподавателем ГБПОУ КК УТМ и ПТ В.В. Хасановой

Рабочая программа СГЦ.04 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);

В рабочей программе реализованы такие дидактические принципы обучения, как: целостность, структурность, учёт межпредметных связей, особенности обучения по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

В рабочей программе учтены требования к знаниям и умениям обучающихся; формирование элементов общих компетенций и личностных результатов реализации программы воспитания, которые соответствуют разделам и темам учебного материала.

В программе предусмотрены различные виды контроля: текущий, рубежный, промежуточный для проверки знаний, умений и формирующихся элементов общих компетенций и личностных результатов реализации программы воспитания обучающихся.

Содержание рабочей программы отвечает современному уровню среднего профессионального образования, развития науки.

Рабочая программа содержит отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему понятий изучаемого курса (Приложение 1).

### Заключение:

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Рецензент:

преподаватель

ГБПОУ КК УТМ и ПТ Арутюни Р.А. Ару.



«10» января 2023г.

**Оценка структуры и характеристика разделов учебной дисциплины  
СГЦ.04 Физическая культура**

<b>Титульный лист:</b>	
-Прописан учредитель	Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края
-Организация – правообладатель программы	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
-Наименование программы	Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура
-Код специальности Наименование профессии Год разработки	43.02.17 Технологии индустрии красоты.
<b>Оборотная сторона титульного листа:</b>	
<b>Утверждение рабочей программы</b>	
-Дата-Должность Ф.И.О	12 января 2023 г. Директор Н.Н.Белова
- Подпись Печать	Имеются
<b>Рассмотрено методической комиссией</b>	
-Председатель-Дата -Ф.И.О.	10 января 2023 г. Комарова М.Н.
-Подпись	Имеется
<b>Рассмотрено</b>	
-Кем Протокол Дата	Педагогическим Советом протокол № 6 от 12 января 2023 г.
<b>Рабочая программа разработана на основании</b>	
-ФГОС	по специальности среднего профессионального образования 43.02.17 Технологии индустрии красоты.
-Укрупненная группа	43.00.00 Сервис и туризм.
-№ приказа и дата утверждения ФГОС по профессии	№ 775 от 26 августа 2022г
-№ приказа и дата регистрации в Минюсте	рег. № 70281 от 29 сентября 2022 г.
<b>Организация разработчик</b>	
-Наименование ОУ	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
<b>Разработчики: - Рецензенты- (Внутренняя Внешняя рецензии) - Ф.И.О. Должность - Подпись</b>	
-Рецензии	Прописаны
<b>Содержание рабочей программы</b>	
-Область применения рабочей программы	<b>Паспорт рабочей программы</b> Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной

	подготовки по специальности: • специалист в индустрии красоты;
-Место учебной дисциплины в структуре ОПОП	Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.
-Цели и задачи учебной дисциплины	В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. <b>знать</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.
-Максимальная учебная нагрузка обучающихся-	110 ч
-Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся	-108 ч
-Самостоятельная работа обучающегося	- 2 часа
<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	
-Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	- 110 ч
-Тематический план и содержание учебной дисциплины	
-Наименование и номер разделов и тем -Содержание учебного материала (дидактические единицы)	<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> 25ч.</p> <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 24ч</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1ч.</p> <p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 45ч.</b></p> <p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 17ч.</p> <p>Тема 2.2. Легкая атлетика 13ч.</p> <p>Тема 2.3. Спортивные игры 14ч.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1ч.</p> <p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> 39ч.</p> <p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 39ч</p> <p>Дифференцированный зачет 1ч.</p>

- Практические занятия	100ч .
-Объем часов	108 ч
-Уровень усвоения	2
<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	
-Требования к материально-техническому обеспечению -Оборудование учебного кабинета -Технические средства обучения -Оборудование лаборатории и рабочих мест -Информационное обеспечение обучения -Перечень учебных изданий -Основные источники -Дополнительные источники -Интернет-ресурсы	В соответствии с требованиями ФГОС
<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b> -Результаты обучения: -Освоенные умения -Освоенные знания -Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	В соответствии с требованиями: ФГОС, Учебного плана, Положения «О текущем контроле знаний и промежуточной аттестации учащихся» (утверждено приказом директора ГБПОУ КК УТМиПТ Н.Н. Беловой от 30.08.2018 г № 314/3); Положение «О формировании фонда оценочных средств» (утверждено приказом директора ГБПОУ КК УТМиПТ Н.Н. Беловой от 30.08.2018 г №314/3);
<b>Календарно-тематический план:</b>	Оформлен в соответствии с требованиями ФГОС и утвержденной рабочей программой учебной СГЦ.04 Физическая культура, утвержденной 12 января 2023 г. Директор Н.Н.Белова
-Титульный лист	
-Утвержден	Заместитель директора по УПР Никулина В.С. от 12 января 2023г
-Рассмотрено методической комиссией -№ урока-Наименование разделов и тем-Количество часов-Тип урока-Календарные сроки изучения	Сфера обслуживания «10» января 2023 Комарова М.Н.

## **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**



# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ 04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ04 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.

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ 04 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки по специальности:

- специалист в индустрии красоты;

Уровень образования: среднее общее. Опыт работы: не требуется.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ 05 Физическая культура деятельности является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

#### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

#### Знать

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В связи с этим обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен обладать общими компетенциями и личностные результаты реализации программы воспитания:

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>Личностные результаты</b>	

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.
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	ЛР 21 Ценностно относящийся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
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.
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.
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 дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 110 часов, в том числе аудиторной нагрузки 108 часов.

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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические работы	100
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация - в форме дифференциального зачета</b>	<b>1</b>

#### Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	max	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	
		Всего	В т.ч. практические занятия
<b>РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	24	24	22
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>		
<b>РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>40</b>
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	17	17	16
Тема 2.2. Легкая атлетика	13	13	12
Тема 2.3. Спортивные игры	14	14	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	39	39	38
Дифференцированный зачет	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

## 2.2. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. ЗОЖ</b>		<b>24</b>	
<b>ПК.1.1-ПК1.7</b> <b>ОК 08</b> <b>ЛР 1-ЛР30</b>	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<b>2</b>	<b>2</b>

	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
	<b>Практические работы:</b>	<b>22</b>	
	Комплекс дыхательных упражнений по методу Стрельниковой. Глубокое дыхание 4-8-8 Комплекс утренней гимнастики экспресс. Утренняя гимнастики с элементами полного дыхания. Упражнений для глаз для расслабления и улучшение зрения. Комплекс упражнений для глаз по Аветисову. Упражнений по формированию осанки. Комплекс упражнений при сутулости. Комплекс упражнений для снижения массы тела на всё тело. Профилактика ожирения. Профилактике плоскостопия продольного. Комплекс упражнений по профилактике поперечного плоскостопия. Упражнение по профилактике комбинированного плоскостопия Общий комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Упражнений при сутулости по методу Бубновского. Комплекс упражнений нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Самостоятельно подготовленные комплексы Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья. Профилактика нарушений работы органов организма. Основные системы организма	22	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики Соблюдение оптимальных режимов суточной деятельной активности на основе выполнения физических упражнений	<b>1</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>43</b>	<b>40</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>		<b>17</b>	
<b>ПК.1.1-ПК1.7 ОК 08 ЛР 1-ЛР30</b>	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Практические работы:</b> Выполнение построений в движение, на месте. Выполнение перестроений из одной шеренге в три и обратно. Спортивная ходьба. Техника. Польза Скандинавская ходьба. Профилактика. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ в парах, Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Бег командами». Эстафета с палками и прыжками	<b>16</b>	

	Игра «Пионербол». Большая эстафета по кругу. Игра «Баскетбол». Игра «Челнок».Игра «Баскетбол».Игра «Волейбол»		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
<b>ПК.1.1-ПК1.7 ОК 08 ЛР 1-ЛР30</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	<b>1</b>	
	<b>Практические работы:</b>	<b>13</b>	
	Легкоатлетическая разминка.Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег: техника, виды, ошибки. Бег с низкого старта: техника, виды, ошибки. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Бег «под гору», «на гору». Польза, особенности. Бег на короткие дистанции,30,60,100 м. Техника метания мяча. Виды и техника метания. Техника эстафетного бега 4*40м. Метания мяча на дальность и в цель. Специальные беговые упражнения Бег на средние дистанции от 600 до 3000 км	12	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>		<b>14</b>	
<b>ПК.1.1-ПК1.7 ОК 08 ЛР 1-ЛР30</b>	<p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные,</p>	<b>2</b>	

	<p>групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон.</p> <p>Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<b>Практические работы:</b>	<b>12</b>	
	<p>Стойка, перемещение, остановки, передача мяча, ведения в баскетболе. Прыжок в два шага, броски в кольцо. Перемещения, передача. Нижняя прямая подача, приём мяча. Стойки в перемещение, передачи мяча. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Техника нападения, защит, тактика нападения. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>39</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			
<p><b>ПК.1.1-ПК1.7</b> <b>ОК 08</b> <b>ЛР 1-ЛР30</b></p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p>	1	



	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Практические работы:</b>	<b>38</b>	
	Профилактические и реабилитационные мероприятия в процессе занятий ФК. Методы: игровые, соревновательные, словесные и сенсорные. Динамические упражнения: метания веса 0,5. Прыжок в длину с места, с разбега. Мост из положения лежа, стоя. Техника выполнения. Комплекс упражнений на равновесие. Значение психофизической подготовки. Основные стойки в гимнастике. Стойка на голове, руках, предплечьях. Комбинации гимнастических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы. Упражнения на брусьях и перекладине. Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине. Физкультурная пауза. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика. Оздоровительно-восстановительные процедуры. Оздоровительно-профилактическая процедура. Комплекс упражнений ППФП. Растяжка задней поверхности бедра с помощью гимнастической стенке. Прыжки на скакалке. Вис на гимнастической стенке, с подъёмом ног. Отжимание широким и узким хватом. Поднятие гири перед грудью. Техника. Растягивание рук в сторону, с помощью эспандера. Наклон туловища вперед. Смешанный вис на низкой горизонтальной перекладине. Методика формирования проф. значимых физических и психических свойств и качеств. Методы и средства формирования устойчивости к проф. заболеваниям. Основные прикладные виды спорта.	<b>38</b>	
Дифференцированный зачет		<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>110</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ 04 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.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

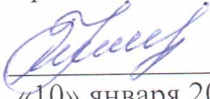
Коды элементов ОК и ПК	Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)		Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08 ЛР 1-ЛР30	<b>Освоенные умения:</b>			<b>Текущий контроль знаний:</b> Оценка письменных/устных ответов, - тестирование; <b>Рубежный контроль знаний:</b> Выполнение практических занятиях; Ведении календаря самонаблюдения; Проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; Тестировании в контрольных точках. спортивных игр. <b>Промежуточный контроль знаний:</b> Дифференцированный зачет
	У1	.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполняет различные физические упражнения Выполняет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	
	У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
У3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности			
ОК 08 ЛР 1-ЛР30	<b>Усвоенные знания:</b>			
	31	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрирует знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
	32	Основы здорового образа жизни;	Демонстрирует основы здорового образа жизни;	
	33	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Демонстрирует условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	
34	Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует средства профилактики перенапряжения		

**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  
СГЦ. 04 Физическая культура  
по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства**

2023

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
Председатель МК

  
М.Н.Комарова  
«10» января 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КК УТМиПТ

  
Н.Н.Белова  
«12» января 2023г  
М.П.



РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического Совета  
протокол № \_\_ от «12» января 2023г

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине СГЦ. 04 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  В.В.Хасанова.	  Мухомин Р.А.
преподаватель ГБПОУ КК УТМ и ПТ  Р.Р.Ионов.	 преподаватель ГБПОУ КК «АСТ» М.Н. Массеева
зам. директора ГБПОУ КК УТМ и ПТ  Никulina В.С.	



## РЕЦЕНЗИЯ

на комплект контрольно- оценочных средств по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, выполненную преподавателем В.В. Хасановой, ГБПОУ КК

«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Представленный на рецензию комплект оценочных средств учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура, разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплине СГЦ.04 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 СГЦ.04 Физическая культура

Рецензенты:

Преподаватель



Физической культуры ГБПОУ КК «АМТ»

Мамеева И.Н.

М.П.

«10» января 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

### Комплекта оценочных средств по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, выполненную преподавателем В.В. Хасановой, ГБПОУ КК «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Комплект оценочных средств учебной дисциплины СГЦ.04 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 для проведения контроля знаний в форме экзамена.

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) СГЦ.04 Физическая культура

<b>Титульный лист:</b>	
-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 СГЦ.04 Физическая культура
-Код специальности. Наименование профессии Год разработки	43.02.17 Технологии индустрии красоты. 2023г
<b>Оборотная сторона титульного листа:</b>	
<b>Утверждение КОС</b>	
-Дата-Должность Ф.И.О	12 января 2023г. Директор Н.Н.Белова
- Подпись Печать	Имеются
<b>Рассмотрен методической комиссией</b>	Сфера обслуживания
-Председатель-Дата -Ф.И.О.	10 января 2023г. М.Н.Комарова
-Подпись	Имеется
<b>Рассмотрен</b>	
-Кем Протокол Дата	Педагогическим Советом № 6 от «12» января 2023г
<b>КОС разработаны на основании</b>	

-ФГОС	по специальности среднего профессионального образования 43.02.17 Технологии индустрии красоты
-У крупненная группа	У крупненная 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.
<b>Организация разработчик</b>	Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
-Наименование ОУ	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
<b>Разработчики: - Рецензенты-</b> (Внутренняя Внешняя рецензии) -Ф.И.О. Должность - Квалификация по диплому Подпись	Прописаны
-Рецензии	Имеются
<b>Содержание</b>	<b>Паспорт</b>
-Область применения рабочей программы	Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 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 СГЦ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.
-Наименование и номер разделов и тем -Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Соответствуют требованиям ФГОС
<b>Условия реализации</b>	
-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	В соответствии с требованиями ФГОС

### Заключение:

Комплект оценочных средств учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура может быть использован для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

**Рецензенты:**

Преподаватель

*ГБПОУ КК ИАПТ Акулинич Р.В. Проф.*



«10» января 2023г.



## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1. Определяет область применения комплекта оценочных средств;

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения по учебной дисциплине СГЦ. 04 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
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК08; ЛР 1-30	Изложение текста грамотно, последовательно, с пониманием роли физической культуры для развития человека в соответствии с учебным материалом;	Задание №1 Теоретическое	Дифференцированный зачет
32 Основы здорового образа жизни; ОК08; ЛР 1-30	Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно в соответствии с учебным материалом.		
33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; ОК08; ЛР 1-30	Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно с пониманием условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в соответствии с учебным материалом.		
34 Средства профилактики перенапряжения; ОК08; ЛР 1-30	Изложение текста грамотно, последовательно, с пониманием средств профилактики перенапряжения в соответствии с учебным материалом;		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК08; ЛР 1-30	Выполнение упражнений для укрепления здоровья и достижения жизненных профессиональных целей с соблюдением правил техники безопасности последовательно, четко в соответствии с материалом учебника.	Задание №2 Практическое	Дифференцированный зачет
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОК08; ЛР 1-30	Выполнение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности последовательно, четко, эффективно с соблюдением правил техники безопасности в соответствии с методикой выполнения упражнений и материалом учебника.		
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. ОК08; ЛР 1-30	Выполнение работ средствами профилактики перенапряжения последовательно качественно в соответствии с данной специальностью и материалом учебника.		

## 2. Комплект оценочных средств для проведения экзамена

### 2.1 Задания для проведения экзамена

#### ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ № 1-

##### Текст задания

Проверяем приобретенные знания 31-34 и коды элементов общих компетенций 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 тестовых заданий для подготовки.

##### ВАРИАНТ1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:  
а) ловкостью; б) гибкостью; в) силовой выносливостью;
2. Энергия для существования организма измеряется в:  
а) ваттах; б) калориях; в) углеводах;
3. Размер баскетбольной площадки составляет:  
а) 20 x 12 м; б) 28 x 15 м; в) 26 x 14 м;
4. Плоскостопие приводит к:  
а) микротравмам позвоночника; б) перегрузкам организма; в) потере подвижности;
5. К спортивным играм относится:  
а) гандбол; б) лапта; в) салочки;
6. Динамическая сила необходима при:  
а) толкании ядра; б) гимнастике; в) беге;
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:  
а) 5 м; б) 7 м; в) 6,25 м;
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.  
а) открытый; б) закрытый с вывихом; в) закрытый;
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:  
а) пятнадцати дней; б) десяти дней; в) пяти дней;
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:  
а) углеводы; б) жиры; в) белки;
11. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:  
а) трех игроков; б) четырех игроков; в) пяти игроков;
12. При переломе плеча шиной фиксируют:  
а) локтевой, лучезапястный суставы; б) плечевой, локтевой суставы;  
в) лучезапястный, локтевой суставы;
13. Мужчины не принимают участие в:  
а) керлинге; б) художественной гимнастике; в) спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотоком является:  
а) артериальное; б) венозное; в) капиллярное;
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:  
а) хоккей с мячом; б) сноуборд; в) керлинг;
16. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:  
а) Древний Египет; б) Древний Рим; в) Древняя Греция;
17. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
а) сердца, легких; б) памяти; в) зрения;
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:  
а) засчитывается;  
б) не засчитывается;  
в) засчитывается, если его коснулся игрок на площадке;
19. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:  
а) плавание; б) бег в мешках; в) баскетбол;
20. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:  
а) стрельба; б) баскетбол; в) бег;

## ВАРИАНТ2

1. Под физической культурой понимается:  
а) выполнение физических упражнений;  
б) ведение здорового образа жизни;  
в) наличие спортивных сооружений;
2. 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
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.  
а) красный; б) синий; в) белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.  
а) за 4 часа; б) за 30 мин; в) за 2 часа;
5. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а) 600 г; б) 700 г; в) 800 г
6. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:  
а) красный, синий, желтый, зеленый, черный;  
б) зеленый, черный, красный, синий, желтый;  
в) синий, желтый, красный, зеленый, черный;
7. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.  
а) 2x15 мин; б) 4x10 мин; в) 3x30 мин;
8. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:  
а) беге на 100 м; б) беге на 1000 м; в) в хоккее
9. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:  
а) 776 г. до н.э.; б) 876 г. до н.э. в) 976 г. до н.э.
10. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
а) затылком, ягодицами, пятками;  
б) затылком, спиной, пятками;  
в) затылком; лопатками, ягодицами, пятками;
11. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а) 243 м;                    б) 220 м;                    в) 263 м

12. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них;  
б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;  
в) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а) нарушает;            б) стимулирует;            в) ускоряет;

14. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а) звучит свисток, игра останавливается  
б) игра продолжается  
в) игрок удаляется

15. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а) 500-600 г;                    б) 100-200 г                    в) 900-950 г

16. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) двойной длине стадиона;            б) 200 м;            в) одной стадии;

17. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;  
б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;  
в) поместить пострадавшего в холод;

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а) 400 м;            б) 600 м;            в) 300 м

19. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а) сердца, легких;            б) памяти;            в) зрения;

20. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а) гимнастика;            б) керлинг;            в) бокс

## Выполнение тестирования

### Критерии оценивания

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов.
Оценка 4 («хорошо»)	Если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

## ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ № 2

### Текст задания

Проверяем приобретенные знания У1-У3 и коды элементов общих компетенций: ОК08; 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

### 1. Продемонстрировать технику выполнения стойки баскетболиста.

От лицевой линии зала перемещение спиной вперед до средней линии, от средней линии перемещение лицом вперед: стойка, одна нога впереди. От лицевой линии перемещение левым боком до средней линии, от средней линии правым боком: стойка с расположением ступней на одной линии.

**2 Поддача мяча (настольный теннис).** Поддача выполняется из стойки теннисиста у стола. Мяч подбрасывается на высоту не менее 16 см. вверх, а затем любым удобным движением выполняется удар ракеткой по мячу так, чтобы он сначала ударился на своей половине, а затем перелетел на половину соперника. Засчитываются правильные поддачи

**3. Бег 6 минут.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно. На ходьбу переходить нельзя. По ходу бега можно сообщать текущее время для ориентировки. По истечении 6 минут подается команда «Стоп!». В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 6 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

**4. Прыжки через скакалку за одну минуту.** Исходное положение: скакалка сзади. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчета счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

**5. Нижняя подача мяча в волейболе.** Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подаче, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

**6. Ведение баскетбольного мяча.** Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

**7. Бросок мяча после ведения в два шага.** Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

**8. Штрафной бросок** выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

**9. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа (девушки).**

Подтягивание (юноши) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук.

Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девушки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

**10. Нижняя передача над собой (волейбол).** Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

**11. Прыжок с трёх-пяти шагов с разбега толчком одной ноги.** Прыжок с разбега 3-5 м, доставая отметку на максимальной высоте (оценивается разность доставания поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега см), фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

**12. Бег 100 м.** Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**13. Кросс 3 км (девушки), 5 км (юноши).** Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

**14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастические скамейки (девушки). Голова, туловище и ноги оставляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Задание выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

**15. Поддача в бадминтоне.** При высоко-далекой подаче игрок делает замах с большой широкой петлей и по высокой траектории посылает волан к задней линии. Движение кисти при ударе резкое.

**16. Остановка внутренней стороной стопы мяча при футболе.** Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой, и «придавить мяч» перед собой к газону.

**17. Удары по воротам в футболе. «Резаный удар»** При выполнении удара внешней частью подъема нога соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге.

**18. Жонглирование открытой стороной ракетки с разной высотой полета волана;** При жонглировании движение выполняется кистью. Обучающийся должен все время смотреть на волан, перемещая руку с ракеткой так, чтобы волан падал на середину ракетки. Следить за правильным хватом ракетки

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

**20. Подтягивание на высокой перекладине.**

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 студентом максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

**21. 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 вверху, 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.

**22. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.**

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30 м (2x15 м). Расстояние между стойками 3 м. 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.

**23. Подбросить мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед** (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.

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

**25. Челночный бег 3x10 метров**

По команде студент подходит к линии старта. По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии 10 метрового отрезка, возвращается на линию финиша.

Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент окончания старта.

## 26. Метание мяча для настольного тенниса.

Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке мяч (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

## 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.	Подтягивание на низкой перекладине	20	10	5			
7.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				45	40	35
8.	Сгибание рук в упоре на брусьях				10	7	4
9.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	14	12	7			
10.	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
11.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	33 16,5	29 16,0	27 15,5	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5
12.	Бросок набивного мяча (м)	7	6	4	9	7	6
13.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	10	8	5

## 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.

##### 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

##### 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

## Футбол

### Критерии оценивания контрольных нормативов спортивных игр (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»)	обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.
4 («хорошо»)	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физической деятельности
3 («удовлетворительно»)	обучающий допускают грубые ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической , испытывают затруднения в организации мест занятий
2 «неудовлетворительно»)	обучающий не владеет умением осуществлять различные виды физической деятельности

## Гандбол Ручной мяч (девушки)

Критерии оценивания контрольных нормативов спортивных игр (ручной мяч)

1. нарушение основных требований к стойке гандболиста;
2. начало первого шага одноименной ногой;
3. наступание на линию площади ворот;
4. отсутствие хлесткого движения кистью руки;
5. бросок мяча после приземления;
6. не попадание мячом в ворота.

### Критерии оценки.

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
5 («отлично»)	обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.
4 («хорошо»)	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физической деятельности
3 («удовлетворительно»)	обучающий допускают грубые ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической , испытывают затруднения в организации мест

	занятий
2 «неудовлетворительно»)	обучающий не владеет умением осуществлять различные виды физкультурной деятельности

### **Настольный теннис.**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	не менее 15 раз	не менее 15 раз
Метание мяча для настольного тенниса	не менее 4 м	не менее 3 м
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин, кол-во раз	Не менее 50	Не менее 40
Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Не менее 15	Не менее 15
Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	Не менее 15	Не менее 15
«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Не менее 15	Не менее 15
Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	Не менее 10	Не менее 10
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	Не менее 20	Не менее 20

### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги

- закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

**1. Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
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	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (заданий);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

## Пакет экзаменатора.

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА</b>		
<b>ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ № 1</b>		
<b>Текст задания</b> Проверяем приобретенные знания 31-34 коды элементов общих компетенций: ОК 08 и личностных результатов реализации программы воспитания: ЛР 1-30. <b>Условия выполнения задания:</b> 1. Место выполнения задания учебный кабинет 2. Максимальное время выполнения задания: <u>20 мин</u> 3. Материальное обеспечение: тестирования по вариантам		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Оценка ответа (по пятибалльной шкале)</b>
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК08; ЛР 1-30	Изложение текста грамотно, последовательно, с пониманием роли физической культуры для развития человека в соответствии с учебным материалом;	<b>Критерии оценки:</b> Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов. Оценка «хорошо» ставится в том случае, если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов Оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов
32 Основы здорового образа жизни; ОК08; ЛР 1-30	Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно в соответствии с учебным материалом.	
33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; ОК08; ЛР 1-30	Воспроизведение текста грамотно, четко последовательно с пониманием условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в соответствии с учебным материалом.	
34 Средства профилактики перенапряжения; ОК08; ЛР 1-30	Изложение текста грамотно, последовательно, с пониманием средств профилактики перенапряжения в соответствии с учебным материалом;	

**ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**  
**ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ № 3**

**Текст задания**

Проверяем приобретенные знания У1-У3 и коды элементов общих компетенций; 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. Материальное обеспечение: спортивный инвентарь

<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Оценка ответа</b>
<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК08; ЛР 1-30</p> <p>У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОК08; ЛР 1-30</p> <p>У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. ОК08; ЛР 1-3</p>	<p>Выполнение упражнений для укрепления здоровья и достижения жизненных профессиональных целей с соблюдением правил техники безопасности последовательно, четко в соответствии материалом учебника.</p> <p>Выполнение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности последовательно, четко, эффективно с соблюдением правил техники безопасности в соответствии с методикой выполнения упражнений и материалом учебника.</p> <p>Выполнение работ средствами профилактики перенапряжения последовательно качественно в соответствии с данной специальностью и материалом учебника.</p>	<p align="center"><b>Критерии оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Оценка «отлично»</u>- ставится в том случае, если 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.</li> <li>• <u>Оценка «хорошо»</u> ставится в том случае, если обучающийся имеют незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурной деятельности.</li> <li>• <u>Оценка «удовлетворительно»</u> ставится в том случае, если обучающийся допускают грубые ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической нагрузки.</li> <li>• <u>Оценка «неудовлетворительно»</u> ставится в том случае, если обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурной деятельности</li> </ul>

**ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**  
**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ**

по приему дифференцированного зачета обучающихся в группе № \_\_\_\_ по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты  
в 2023 - 2026 учебном году

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