

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты утверждённым приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 г. №775.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «43.02.17 Технологии индустрии красоты»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №10 от 13.05.2026

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **СГ.04 Физическая культура**

*(наименование дисциплины)*

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «43.02.17 Технологии индустрии красоты» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08.		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практическая подготовка	126
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	126
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №3</b>	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №5</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 6	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №6</b>	2	2	
Тема 7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №7</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 8	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №8</b>	2	2	
Тема 9	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №9</b>	2	2	
Тема 10 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №10</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 11 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №11</b> Баскетбол	2	2	
Тема 12 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №12</b> Баскетбол	2	2	
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №13</b> Волейбол	2	2	
Тема 14 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №14</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №15</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 16	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №16</b>	2	2	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №17</b> Основы знаний	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №18</b> Основы знаний	2	2	
Тема 19 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №19</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №21</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 22 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №22</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №23</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №24</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №26</b> Баскетбол	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №27</b> Баскетбол	2	2	
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №28</b> Волейбол	2	2	
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №29</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №30</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №31</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №32</b> Футбол	2	2	
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №33</b> Футбол	2	2	
Тема 34 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №34</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №36</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №37</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №38</b> Основы знаний	2	2	
Тема 39 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №39</b> Основы знаний	2	2	
Тема 40 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №40</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 41 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №41</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 42 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №42</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 43 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №43</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 44 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №44</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №45</b> Волейбол	2	2	
Тема 46 Настольный теннис	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №46</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 47 Футбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №47</b> Футбол	2	2	
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №48</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 49 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №49</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 50 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №50</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 51 Основы знаний	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №51</b> Основы знаний	2	2	
Тема 52 Основы знаний	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №52</b> Основы знаний	2	2	
Тема 53 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №53</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 54 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №54</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 55 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №55</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 56 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №56</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №57</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 58 Баскетбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №58</b> Баскетбол	2	2	
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала			OK 08.
	1 <b>Практическая подготовка №59</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №60</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 61 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №61</b> Футбол	2	2	
Тема 62 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №62</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 63 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08.
	1 <b>Практическая подготовка №63</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		126		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. Обручи (5 шт.)
7. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
8. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
9. Скакалки (20 шт.)
10. фитнес платформа (15 шт.)
11. мячи мини футбольные (6 шт.)
12. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
13. турник на шведскую стенку (2 шт.)
14. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
15. мячи баскетбольные (4 шт.)
16. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
17. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
18. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
19. мячи волейбольные (5 шт.)

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

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

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. // Лань :

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностный		
В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Метапредметный		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	Проявляет интерес к регулярной двигательной активности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;	Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;	Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Предметный		
ПР6 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПР6 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы, защита рефератов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы, защита рефератов

## 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Личностный		
В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
<b>Метапредметный</b>		
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
<b>Предметный</b>		
ПР6 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
ПР6 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
ПР6 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
ПР6 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
ПР6 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65
ПР6 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-65

Контрольные нормативы. Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы. Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Технология индустрии красоты ". Ставрополь, 2026