

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РД «АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Код и наименование специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство»

входящей в состав УГС 43.00.00.Сервис и туризм

Квалификация выпускника: - Специалист по туризму и гостеприимству.

2024г.

ОДОБРЕНО

методической комиссией

0534, Физ-РД, Мис-8

Протокол № от «21» 05 2024г

Председатель МК

А.И.И.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УР

И.Т. Курбанов Курбанов И.Т.

«21» 05 2024г

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1100 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство»,

с учетом примерной программы утвержденного протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 43.00.00: от 03.10.2023 № 10 (Зарег. в государственном реестре примерных образовательных программ за № 125 Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО №П-424 от 17.10.2023)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Аграрный колледж»

Разработчики:

Казиева Ф.Р.- преподаватель ГБПОУ РД «Аграрный колледж»

## **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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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.	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	32
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	ДЗ

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.		Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формирование которых способствует элемент программы
1	2	3		4
		Обязат. часть ОП с учетом интенсификации 40%	Обязат. часть ОП	
		32/30	84/80	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>2</b>		ОК 08

<b>Здоровый образ жизни.</b>	<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.</p> <p>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> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений			
	Выполнение комплексов утренней гимнастики			
	Выполнение комплексов упражнений для глаз			
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки			
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела			
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия			
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном			

	и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса			
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>15</b>		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</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 общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			
	Подвижные игры различной интенсивности.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</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.			ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>		
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.			
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.			

	-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</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. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка 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 поворотом. 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, 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. Подачив бадминтоне: с низуи сбоку. Приёма волана. Тактика</p>			ОК 08

	<p>игры в бадминтон. 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>Настольный теннис. 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>			
	<p>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</p>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>		
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.			
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			
	<p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги сдвиганиями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной</p>			ОК 08

	<p>направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в занятиях аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>			
	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>		
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций			
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:			
	-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, боди барами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>			ОК 08

	Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	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			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>		
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.			
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>7</b>		
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 профессии . Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических			ОК 08

	и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	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			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.			
	Формирование профессионально значимых физических качеств.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Без опорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с Прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.			ОК 08
	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			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>5</b>		
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.			

	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.			
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.			
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.			
	Учебно-тренировочные схватки.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>				
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	<b>84</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс, оснащение:**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, брусья нерегулируемые, канат для лазания, скамейка гимнастическая жесткая, мячи надувные, штанга прямая, скамья под штангу, гантели, мячи малые теннисные, скакалки гимнастические, трамплин, козел гимнастический, маты гимнастические, обручи гимнастические, рулетка измерительная, номера нагрудные, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые с номерами, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные и футбольные

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. —URL:<https://book.ru/book/941740>

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

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

Результаты обучения <sup>2</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Знать роль физической культуры в общекультурном,	Промежуточная аттестация в форме дифференцированно го зачета. Экспертная оценка

<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основа здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>усвоения теоретических знаний в процессе:  - письменных/устных ответов,  - тестирование;</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:  - На практических занятиях;  - При приведении календаря самонаблюдения;  - При проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - При тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  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</p>	<p>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.</p>	<p><b>Спортивные игры.</b>  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотом, подачи, передачи, жонглирование),  - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  - выполнения студентом функций судьи;  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

## Фонд оценочных средств

### Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины Физическая культура, входящей в социально-гуманитарный цикл профессиональной образовательной программы СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, в части овладения следующими знаниями, умениями, ОК и ПК:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2. применять рациональные приемы Двигательных функций в Профессиональной деятельности; У.4. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	3.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 3.2. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 3.3. средства профилактики перенапряжения.

### 1. Виды контроля по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 1.

Виды контроля	Семестры			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Входной контроль	X			
Текущий контроль	X	X	X	X
Промежуточная аттестация	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля					
	Входной контроль		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые З, У	Форма контроля	Проверяемые З, У	Форма контроля	Проверяемые З, У
<b>Баскетбол</b>						
Тема3.1.Специальные упражнения и технические действия без мяча			Упражнения по теме	31,32,33У 1,У2,У3		
Тема3.2.Ведения мяча на месте и в движении			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема3.3.Ловля и передача Мяча на месте			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема3.4.Ловляи передача В движении			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема3.5.Играпоправилам				31,32,33 У1,У2,У3		
Тема 3.6. Броски мяча стоя на месте, совершенствования передач			Упражнения по теме	31,32,33У 1,У2,У3		
Тема 3.7. Броски мяча в прыжке, совершенствования ведения мяча			Упражнения по теме	31,32,33У 1,У2,У3		
Тема 3.8. Групповые индивидуальные действия, отбормяча			Упражнения по теме	31,32,33У 1,У2,У3		
Тема3.9.Методика судейства				31,32,33 У1,У2,У3		
Тема3.10.Ведении мяча с изменениям на правления			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема3.11.Передача,ловля мяча ведения мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
<b>Волейбол</b>						

Тема4.1.Изучения техники стойки игрока						
Тема4.2. Верхний прием мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.3. Совершенствования верхнего приема мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.4.Техника приема Верхнего мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.5.Изучения нижнего приема мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.6. Совершенствования нижнего приема мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.7.Изучения расположения игроков,			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.8.Верхняя подача мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.9. Боковая верхняя подача мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема4.10.Нижняя подача мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
<b>Футбол</b>						
Тема5.1.Изучения остановки мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.2.Удар ногой внешней стороной стопы			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.3.Удар ногой внутренней стороной стопы			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.4.Набивания мяча			Упражнения по теме	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.5.Ударной с			Упражнения по	31,32,33		

подъемом стопы			<i>теме</i>	У1,У2,У3		
Тема5.6.Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.7.Тактика защиты, тактика нападения			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.8.Остановкамяча ногой,грудью.			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.9.Передачи мяча			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.10.Удары по мячу ногой			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.11.Остановка мяча ногой			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.12.Приём мяча: ногой, головой			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.13.Удары по воротам. Обманные движения			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		
Тема5.14.Обводка соперника, отбор мяча			<i>Упражнения по теме</i>	31,32,33 У1,У2,У3		

# Комплект заданий для контрольных работ

По дисциплине «физическая культура»

## Темы рефератов

1. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, а утогенная тренировка, самовнушение и т.п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения студентов в игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

31. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
  32. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
  33. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т.д.)
  34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
  35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  36. Баскетбол
  37. Виды массажа
  38. Виды физических нагрузок, их интенсивность
  39. Влияние физических упражнений на мышцы
  40. Волейбол
  41. Закаливание
  42. Здоровый образ жизни
  43. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
  44. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
  45. Общая физическая подготовка: цели и задачи
  46. Организация физического воспитания
  47. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
- сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы**
48. Развитие силы и мышц
  49. Развитие экстремальных видов спорта
  50. Роль физической культуры
  51. Спорт высших достижений
  52. Утренняя гигиеническая гимнастика
  53. Физическая культура и физическое воспитание
  54. Физическое воспитание в семье
  55. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту (ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3; оценка «хорошо» выставляется студенту (ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1; оценка «удовлетворительно» выставляется студенту (ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3; оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту (ке), если реферат выполнен в несоответствии с приложением 1 и невыдержаны пункты 1,2,3.

---

---

**Комплект заданий для выполнения работы на тренажере  
для основной и подготовительной группы**

**1. «Атлетическая гимнастика»**

**Тема 2.4. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:**

1 задание- Подтягивания на высокой перекладине—юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки— девушки;

2 задание-упражнение на пресс за30сек.

**Тренажер: турник, гимнастическая скамейка, гимнастический**

**мат.Критерии оценки:**

Тест	Пол	1курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание-подтягивания на высокой перекладине	Ю	9	7	5	3
1 задание-сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	9	7	5	3
2 задание-упражнение на пресс за30сек.	Д	35	33	27	25

**2. «Баскетбол»**

**Тема 3.4.Контрольное тестирование по баскетболу:**

1 задание-Штрафной бросок.

2 задание-Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание-Бросок мяча в кольцо после ведения.

4 задание- Практическое судейство.

**Тренажер: баскетбольный мячицит скольцом, свисток.**

**Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту,если:1 задание- пятьиз пяти попаданий;

2 задание -девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча

**в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;**

3 задание-выполняющий задание,технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание-в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка«хорошо»

1. задание-четыре из пяти попаданий;

2. задание – девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3. задание -выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага,---и результативный бросок;

4. задание-в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

Оценка «удовлетворительно»

задание-три из пяти попаданий;

1. задание-девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;  
юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

2. задание-выполняющий задание исполняет: ведение мяча,---,--и результативный бросок;

3. задание-знает жесты кулацкого боя и много путается в применении. оценка

**«неудовлетворительно»**

4. задание-1 или 2 из пяти попаданий;

5. задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;  
юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

6. задание-выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

7. задание-не знает жесты кулацкого боя и отказывается от судейства игры.

## **1. Дифференцированный зачет**

**Для оценки теоретических знаний у студентов основной (подготовительной, специальной) медицинской группы**

**(дифференцированный зачет–компьютерное тестирование)**

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек

**+ в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися**

- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

**+ а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья**

- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни
- г) все перечисленное верно

3. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья

**+ г) все перечисленное верно**

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхов
- в) укрепляют стенки бронхов

**+ г) все перечисленное верно**

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение
- б) ухудшение памяти
- в) улучшение проводимости нервных импульсов

**+ г) улучшение функции мозжечка**

**Факторы определяющие здоровый образ жизни:**

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт

**+ г) все перечисленное верно**

6. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности

**+б)к снижению умственной работоспособности**

- в)к снижению травматизма
- г)к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

7. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

**+а) точность дозировки**

- б) интерес
- в)влияние на сердечно-сосудистую систему
- г)влияние на ЦНС

8. Что такое гиподинамия?

- а)отказ от занятия спортом
- б)занятия в группах здоровья

**+в)малоподвижная деятельность, более чем 50% времени**

- г)отказ от занятий физической культурой

9. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

**+а)точность дозировки**

- б)влияние на ЦНС
- в)интерес
- г)влияние на рост

10. Что такое физическая культура?

- а)образ жизни
- б)учебно-тренировочное занятие

**+в)часть общей культуры человека**

- г)наука о здоровье

11. Какие выделяют разновидности выносливости?

- а)общая, специальная
- б)скоростно-силовая
- в)силовая, скоростная

**+г)все перечисленное верно**

12. От чего зависит проявление ловкости?

**+а)от координации движений**

**-б)от функции продолговатого мозга**

**-в)от длины конечностей**

**-г)от состояния связочно-суставного аппарата**

13. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

**-а)смена деятельности**

**-б)водные процедуры, баня, массаж, самомассаж**

**-в)режим дня, сон, рациональное питание**

**+г)все перечисленное верно**

13. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

**+а)постоянность**

**-б)деятельность поведению дневника контроля и самоконтроля занятий**

**-в)регулярность занятий**

**-г)профессиональная деятельность**

14. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- +б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

15. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 минут
- г) 30 минут

16. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- +в) 5 человек
- г) 8 человек

17. Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

18. Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б) досчета 15
- в) 30 минут
- +г) досчета 25

29. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

30. Физическая культура с спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

**2.****КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

Для оценки физической подготовленности основной и  
подготовительной  
(дифференцированный зачет – практическая часть)

**Критерии оценки:**

№ п/ п	Тест	Пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3 раз X 10 м	Д	8.4	8.7	9.0
		Ю	7.0	7.4	7.7
2	Прыжки со скакалкой (раз): 30 сек 60 сек	Д	90	85	80
		Ю	150	140	130
3	Из исходного положения – сидя колени согнуты, руки за голову локти вперед, опускание туловища до касания мата лопатками и возвращением в исходное положение с касанием локтями колен (60с)	Д	35	30	25
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Ю	14	12	10