

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский техникум питания и торговли»		
Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)	Редакция № 1 Изменение № 0	Лист 1 из 19
		Экз. №

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

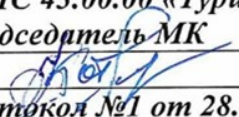

### СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

**43.02.16. Туризм и гостеприимство**

г. Ульяновск 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.00.00.04 «Физическая культура» среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство», утвержденного Приказом Мин. просвещения и воспитания России от 12.12.2022 № 1100.

<i><b>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b></i>	<i><b>УТВЕРЖДАЮ</b></i>
<i>на заседании МК УГПС 43.00.00 «Туризм и сервис» Председатель МК</i>	<i>Заместитель директора по научно-методической работе</i>
 <i>Е.А. Торопыгина</i>	 <i>Н. С. Русецкая</i>
<i>Протокол №1 от 28.08.2025 г</i>	<i>28.08.2025 г</i>

РЕЦЕНЗЕНТ: Заведующий отделом музеев ФГБУК ГИММЗ «Родина В.И.Ленина» О.А.Туркина

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Преподаватель физической культуры, преподаватель физической культуры Масеева Р.И.

## **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**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.00.00.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16. «Туризм и гостеприимство».

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.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины, в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК.08; инвариантные целевые ориентиры ЦОГВ1, ЦОГВ3, ЦОГВ 5, ЦОПВ.1, ЦОПВ.2, ЦОПВ.3, ЦОПВ.4, ЦОДНВ 4, ЦОЭВ 3, ЦОФВ.1, ЦОФВ.2, ЦОФВ.3, ЦОФВ.4, ЦОФВ.5, ЦОФВ.6, ЦОФВ.7, ЦОПТВ 5, ЦОЭВ 2, ЦОЦНП 4.

Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО	
ЦО	Целевые ориентиры
ЦОГВ	Гражданское воспитание
ЦОГВ.1.	Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
ЦОГВ.3.	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду
ЦОГВ.5.	Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦОПВ	Патриотическое воспитание
ЦОПВ.1.	Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
ЦОПВ.2.	Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

ЦОПВ.3.	Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам
ЦОПВ.4.	Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
<b>ЦОДНВ</b>	<b>Духовно-нравственное воспитание</b>
ЦОДНВ.4	Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности
<b>ЦОЭВ</b>	<b>Эстетическое воспитание</b>
ЦОЭВ.3.	Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
<b>ЦОФВ</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
ЦОФВ.1.	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦОФВ.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦОФВ.3.	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦОФВ.4.	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦОФВ.5.	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦОФВ.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦОФВ.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ЦОПТВ</b>	<b>Профессионально-трудовое воспитание</b>
ЦОПТВ.5.	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
<b>ЦОЭВ</b>	<b>Экологическое воспитание</b>
ЦОЭВ.2.	Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды
<b>ЦОЦНП</b>	<b>Ценности научного познания</b>
ЦОЦНП.4	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Общие	Инвариантные целевые ориентиры	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического</p>

		адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному	ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной

	<p>планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. ЦОФВ.6.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом</p>	<p>ЦОФВ.2.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. ЦОФВ.3.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>



<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.6.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7.</p> <p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>
--	--	--

		деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК1.3 Координировать и контролировать деятельность сотрудников служб предприятий туризма и гостеприимства	- производить координацию работы сотрудников службы предприятия туризма и гостеприимства	ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и	- владеть технологией делопроизводства (ведение документации, хранение и извлечение информации) - знать основы организации, планирования и контроля деятельности сотрудников, теорию межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии - уметь оказывать первую помощь - знать программное обеспечение деятельности туристских организаций - использовать этику делового общения - знать основы делопроизводства

		<p>обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	
--	--	--	--

		деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
--	--	--	--

## 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>	82
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	69
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	13
практические занятия	69
<b>Промежуточная аттестация</b>	

Программа учебной дисциплины СГ 00.00.04 «Физическая культура», включает темы, которые могут быть реализованы, в том числе на бинарных занятиях.

№ п/п	Наименование темы	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Образовательные результаты
1.	<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры</b>	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <i>Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ)</i>	1	ОК 08, ЦОДНВ 4
2.	<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>	Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда, зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. <i>Цели, задачи и принципы организации труда. Формы и виды разделения труда в службах предприятий туризма и гостеприимства. Сущность и виды нормирования труда. (бинарное занятие МДК.01.01.)</i>	1	ОК 08, П.К. 1.3, ЦОЦНП 4

## 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</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.	1	ОК 08, ЦОГВ 1, П.К. 1.3 ЦОЦНП 4, ЦОФВ 1, ЦОФВ 6, ЦОДНВ 4
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.	1	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. <i>Групповое обсуждение о принадлежности и значении физической культуры в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе</i>	1	
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	

	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. <i>Дискуссия о выборе способов решения задач профессиональной деятельности и подборе комплексов упражнений для работающих сидя</i>		
	<i>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</i> <b>Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ)</b> <i>Обсуждение об умении демонстрировать и развивать свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, о способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и изменяющимся условиям</i>	1	
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Основы здорового образа и стиля жизни. 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. <i>Беседа о ведении здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию</i>	1	
	<i>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. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</i> <b>Цели, задачи и принципы организации труда. Формы и виды разделения труда в службах предприятий туризма и гостеприимства. Сущность и виды нормирования труда. (бинарное занятие МДК.01.01.)</b>	1	
	<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
Составление и проведение комплексов	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики	1	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела	1	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	

упражнений для различных форм организации занятий физической	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	1	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса <i>Защита творческих работ, ориентированные на создание устойчивой семьи и воспитание детей, принятие родительской ответственности (рисунки, презентации, плакаты, поделки) на тему: «Здоровье семьи в наших руках».</i>	1	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. <i>Беседа о значении личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья</i>	1	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>67</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
Общая физическая подготовка	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.		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>5</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	1	
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты. Подвижные игры различной интенсивности	1	
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Средства, методы, принципы воспитания силы	1	
	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Средства, методы, принципы воспитания выносливости.	1	
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных	1	
<b>Тема 2.2. Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	

атлетика	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.	1	ОК 08 ЦОПВ 2, ЦОФВ 7
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Разучивание техники бега на короткие дистанции.	1	
	Роль физической культуры в общекультурном развитии человека	1	
	Разучивание и закрепление техники бега на средние дистанции	1	
	Условия профессиональной деятельности специалиста по туризму и гостеприимству. <i>Обсуждение о выступлении Российских атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году о уважение к соотечественникам, поддержании их прав, защиты их интересов в сохранении общероссийской идентичности</i>	1	
	Разучивание и закрепление техники бега на длинные дистанции.	1	
	Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
	Разучивание и закрепление техники бега по прямой и виражу на стадионе	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	1	
	Разучивание и закрепление техники бега по пересечённой местности	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1	
	Разучивание и закрепление техники эстафетного бега	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1	
	Разучивание и закрепление техники спортивной ходьбы	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1	
	Разучивание и закрепление техники прыжков в длину.	1	
	Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой <i>Беседа об использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, о лучших ульяновских легкоатлетах</i>	1	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3.1</b> Баскетбол	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		ОК 08 ЦОГВ 5,



	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. 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.		ЦОЭВ 2, ЦОПВ 2, ЦОПВ 3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники 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.	1	
	Тренировочные игры. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. <i>Дискуссия на тему: «Из чего сделать мяч?», о неприятии действий, приносящих вред природе и о содействии сохранению и защите окружающей среды</i>	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры. Двусторонняя игра. <i>Обсуждение выступлений лучших российских команд и их причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность</i>	1	
Тема 2.3.2 Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки, перемещений по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	1	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков	1	

	Разучивание, закрепление и совершенствование расстановки игроков, тактики игры в защите, в нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. <i>Представление и защита устных сообщений на тему: «Национальные игры народов России» и обсуждение ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам</i>	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	
Тема 2.3.3 Футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	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		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Зоны риска физического здоровья для специальности <i>Групповое обсуждение о лучших Российских и Ульяновских игроках и командах и о выражение неприятия любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам</i>	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	
Тема 2.3.4 Бадминтон.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	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		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Разучивания, закрепления и совершенствования 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	1	
	Взаимодействие игроков. Роль физической культуры в социальном развитии человека	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана.	1	

	Тактика игры в бадминтон		
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра	1	
Тема 2.3.5 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</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, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники 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, свеча	1	
	Двусторонняя игра	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	1	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра	1	
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>		<b>4</b>	
Тема 2.4.1. Аэробика (девушки)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 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. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Средства профилактики перенапряжения		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики,	1	

	различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой для специалиста по туризму и гостеприимству. <i>Разработка презентации на тему «Грация в искусстве» и обсуждение понимания художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве</i>		
	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	1	
	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод" Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	1	
	Выполнение зачетной комбинации степ-аэробики на оценку. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству. <i>Беседа о лучших Российских гимнастах их приверженности к родной культуре, любовь к своему народу</i>	1	
<b>Тема</b> <b>2.4.2</b> Атлетическая гимнастик (юноши)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. 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		ОК 08

	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. условия профессиональной деятельности специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой	1	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1	
	Выполнение упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
Лыжная подготовка Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники одновременно - бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременных лыжных ходов	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижений по пересечённой местности. Повороты, торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Основы здорового образа жизни;	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники полуконькового и конькового ходов.	1	

(обучением катанию на коньках).	Разучивания, закрепления и совершенствования техники прыжков на лыжах с малого трамплина	1	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	1	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) на результат. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по туризму и гостеприимству	1	
<b>Тема 2.6. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		ОК 08 ЦОФВ 2
	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>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники плавания способом кроль на груди. основы здорового образа жизни.	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники стартов в плавании: из воды, с тумбочки.	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники плавания способом кроль на спине. Средства профилактики перенапряжения специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования техники поворота: плоский закрытый и открытый.	1	
	Разучивания, закрепления и совершенствования прикладных способов плавания. Основы здорового образа жизни; <i>Беседа о лучших российских и ульяновских пловцах, соблюдении правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения на воде</i>	1	
	Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом на результат. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по туризму и гостеприимству.	1	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной		ОК 08 ЦОПТВ

<b>ППФП в достижении высоких профессиональ- ных результатов</b>	<p>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.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		5, ЦОФВ 5
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовые способности. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств: силы. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики специалиста по туризму и гостеприимству. Цели и задачи ППФП. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	1	
	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координационных способностей. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков специалиста по туризму и гостеприимству</p> <p><i>Групповое обсуждение о навыках рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического)</i></p>	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств: ловкости. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. специалиста по туризму и гостеприимству	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростных способностей. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям специалиста по туризму и гостеприимству	1	
	<p>Формирование профессионально значимых физических качеств: выносливость. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><i>Беседа об осознанном освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных</i></p>	1	

	<i>жизненных планов</i>		
<b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08 ЦОГВ 3
	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. Безопорные 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.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки, Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного <del>выполнения</del> совместных действий в строю. <i>Групповой диалог о истории возникновения испытаний ВСК и использование ГТО как средство допризывной подготовки студентов к защите Родины.</i>	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Учебно-тренировочные схватки	1	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	



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

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Для реализации программы дисциплины составлены договора о сотрудничестве с организациями имеющие: оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

*Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

#### **Для спортивных игр**

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, конус игровой.

#### **Для гимнастики**

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

#### **Для легкой атлетики**

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

#### **Для общефизической подготовки**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней),

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

*Оборудование для проведения соревнований:*

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

Брусек отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **Для плавательного бассейна**

Доска для плавания, ласты

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

### 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, 2020. — 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. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/943895>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942696>
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/926242>
7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942729>
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/939962>
9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>
11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

12. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

15. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

### **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. Богаченко. — 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>

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).**

**Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).**

**Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».**

**Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-**

**259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».**

**Интернет- ресурсы**

**[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).**

**[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»).**

**<http://www.fizkult-ura.ru>**

**<http://www.fizkulturavshkole.ru>**

**<http://www.download-referat.narod.ru/phyculture.htm>**

**<http://lib.sportedu.ru>**

**<http://www.rossport.ru>**

**<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>**

**<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>**

**<http://www.ofizkulture.ru>**

**<http://www.ronl.ru-fizra i sport/21930.htm>**

**<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>**

**<http://www.proshkolu.ru/>**

**[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).**

**[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).**

**[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»).**

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

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

Общая/ профессиональная компетенция	Инвариантные целевые ориентиры	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Духовно-нравственное воспитание</b>  ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности</p> <p><b>Гражданское воспитание</b>  ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду  ЦОГВ.5. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p><b>Ценности научного познания</b>  ЦОЦНП.4 Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p><b>Патриотическое воспитание</b>  ЦОПВ.2. Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.  ЦОПВ.3. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов</p>	<p>Раздел 1/  Тема 1.1 ЦОФВ 6, ЦОГВ.1, ЦОЦНП 4  Тема 1.2 ЦОФВ 3  Тема 1.3 ЦОДНВ 4, ЦОФВ 1  Раздел 2/  Тема 2.2 ЦОПВ 2, ЦОФВ 7  Тема 2.3 ЦОГВ 5, ЦОЭВ 3, ЦОПВ 2, ЦОПВ 3  Тема 2.4 ЦОЭВ 3, ЦОПВ 1  Тема 2.6 ЦОФВ 2  Тема 3.1 ЦОПТВ 5,  ЦОФВ 5, ЦОФВ 6  Тема 3.2. ЦОГВ 3</p>	<p>защита реферата  составление кроссворда  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  тестирование  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)  сдача нормативов ГТО</p>

	<p>России, их традициям, праздникам</p> <p>ЦОПВ.4. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p> <p><b>Эстетическое воспитание</b></p> <p>ЦОЭВ.3. Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p><b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b></p> <p>ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>ЦОФВ.2 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных</p>		
--	--	--	--

	<p>ситуациях.</p> <p>ЦОФВ.7 Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		
<p>ПК 1.3</p> <p>Координировать и контролировать деятельность сотрудников служб предприятий туризма и гостеприимства</p>	<p>ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей</p> <p>ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Темы 1.5, 1.6</p> <p>Темы 2.1, 2.3, 2.4, 2.5</p>	<p>защита реферата</p> <p>фронтальный опрос</p> <p>тестирование</p>





**ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ**

<b>№</b>	<b>Код и наименование инвариантных целевых ориентиров</b>	<b>Тема события (мероприятия)  Содержание</b>	<b>Формат  Форма деятельност и</b>	<b>Дата провед ения</b>	<b>Средства динамика достижения целевых ориентиров</b>
1.	ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности	«Здоровье семьи в наших руках».	Конкурс творческих работ		Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи
2.	ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду	«Лёд»	Просмотр фильма		Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины
3.	ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.	«Профилактика профессиональных заболеваний»	Защита реферата		Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности.
4	ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Комплекс упражнений для работающих сидя	Флешмоб		Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда
5	ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов,	«Я, моя профессия и здоровье»	Викторина		Экспертная оценка правильного выбора профессии

	потребностей своей семьи, государства и общества.				
6	ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	«Движение вверх»	Поход в кинотеатр		Экспертная оценка отношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе,
7	ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.	«Грация и искусство»	«ФестГТО»		Экспертная оценка доводов и суждений относительно эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека
8	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.	«Чемпионы»	Онлайн просмотр фильма		Экспертная оценка осознания и отношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу

