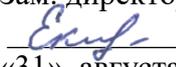


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

в г. Анапе Краснодарского края  
Среднее профессиональное образование

Согласовано  
Зам. директора по УиВР  
 В.В.Екимова  
«31» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор филиала ФГБОУ ВО «СГУ»  
в г. Анапе Краснодарского края  
 Е.В. Леонова  
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
43.02.16 Туризм и гостеприимство

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Организация-разработчик:

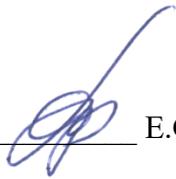
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапе Краснодарского края

Галанская Мария Васильевна – преподаватель филиала ФГБОУ ВО «СГУ» в г. Анапе Краснодарского края

Рабочая программа рекомендована цикловой методической комиссией дисциплин гуманитарного профиля, социально-культурного сервиса и туризма.

Утверждена «31» 08 2023 г. Протокол № 01

Актуализирована «30» августа 2024 г. Протокол № 01

Председатель цикловой методической комиссии  Е.С. Федосенко

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1. Область применения рабочей программы   | 4         |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена                                  | 4         |
| 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины                                | 4         |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины  | 4         |
| <b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы   | 5         |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  | 6         |
| <b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>15</b> |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению   | 15        |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения  | 15        |
| 3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 16        |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>18</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в МБОУ СОШ № 4 муниципального образования город-курорт Анапа имени Героя Российской Федерации Вячеслава Михайловича Евскина в соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательных программ № 27 от 28.08.2017.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в раздел профессиональная подготовка общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать навыки организации самообразования, технологии приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний;
- использовать навыки и средства самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни.
- образа жизни.

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                   | 110                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)        | 110                |
| в том числе:  |                    |
| теоретические занятия                                   | 12                 |
| практические занятия                                    | 98                 |
| Промежуточная аттестация – 1,2,3 семестр в форме зачета |                    |
| Итоговая аттестация – 4 семестр зачет с оценкой         |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объём часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| <b>1 семестр</b>            |  |             |                  |
| 1. Легкая атлетика.         | Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста.   | 2           | ОК 08            |
|                             | <p>Эти упражнения воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность: при метаниях строго соблюдать меры безопасности.</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Практическое занятие: «Бег на короткие дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Бег на средние дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Бег на длинные дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Марш-бросок».</p> <p>Практическое занятие: «Метание гранаты».</p> <p>Практическое занятие: «Прыжки в длину с места и с разбега».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции;</li> <li>- бег на средние дистанции;</li> <li>- бег на средние дистанции,</li> </ul> <p>Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений:<br/>метание гранаты.</p> <p>Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</p> | 28          |                  |
|                             | <b>Зачет</b>   | 2           |                  |

|   |   |           |       |
|---|---|-----------|-------|
|   | <i>Итого за 1 семестр: всего – 32 ч., в том числе аудиторных 32 ч. (лекционных – 4ч., практических – 28 ч.),</i>  | <b>32</b> |       |
|   | <b>2 семестр</b>  |           |       |
| 2. Гимнастика                                       | Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.  | 2         | ОК 08 |
|   | <b>Практические</b><br>- выполнение вольных упражнений;<br>- выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)<br>- в выполнении вольных упражнений;<br>- в выполнении упражнений на разновысоких брусьях девушки и на перекладине (юноши);<br>- упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)   | 34        |       |
|   | <b>Зачет</b>  | 2         |       |
|   | <i>Итого за 2 семестр: всего – 38 ч., в том числе аудиторных 36 ч. (лекционных – 4 ч., практических – 34 ч.)</i>  | <b>38</b> |       |
|   | <b>3 семестр</b>  |           |       |
| 3.<br>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | Лекция 3. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.<br>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.<br><b>Волейбол</b><br>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в | 2<br>20   | ОК 08 |
|   |   |           |       |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>     Основы техники игры;<br/>     Основы техники игры в нападении;<br/>     Основы техники игры в защите.</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».<br/>     Практическое занятие: «Обучение нижней прямой подаче»<br/>     Практическое занятие: «Нижняя прямая подача».<br/>     Практическое занятие «Прием и передача мяча двумя руками сверху».<br/>     Практическое занятие: «Прием и передача мяча двумя руками снизу».<br/>     Практическое занятие: «Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».<br/>     Практическое занятие: «Обучение верхней прямой подаче».<br/>     Практическое занятие: «Верхняя прямая подача».<br/>     Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».<br/>     Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p><b>Баскетбол</b><br/>     Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>     Основы техники игры;<br/>     Основы техники игры в нападении;<br/>     Основы техники игры в защите.</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».<br/>     Практическое занятие: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».<br/>     Практическое занятие: «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».<br/>     Практическое занятие: «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».<br/>     Практическое занятие: «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».<br/>     Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p><b>Футбол</b> Практическое занятие № 1: «Техника ведения мяча».</p> <p>Практическое занятие № 3: «Удары по неподвижному мячу ногой».</p> <p>Практическое занятие № 4: «Удары по катящемуся мячу».</p> <p>Практическое занятие № 5: «Вбрасывание мяча из-за боковой».</p> <p>Практическое занятие № 6: «Остановка катящегося мяча».</p> <p>Практическое занятие № 7: «Остановка летящего мяча».</p> <p>Практическое занятие № 8: «Передача мяча на месте».</p> <p>Практическое занятие № 9: «Передача мяча в движении».</p> <p>Практическое занятие № 10: «Передача мяча на месте и в движении».</p> <p>Практическое занятие № 11: «Свободный штрафной и угловой удары».</p> <p>Практическое занятие № 13: «Игра вратаря».</p> <p>Практическое занятие № 18: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол</b> подготовка: - в технике ведения мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой;</li> <li>- остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой;</li> <li>- передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, среднее и длинное расстояние;</li> <li>- свободный, штрафной и угловой удары.</li> </ul> <p><b>Волейбол</b> подготовка: - в технике нижней прямой подачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подаче;</li> <li>- в технике нижней боковой подачи;</li> <li>- к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подаче;</li> <li>- в технике приема и подачи мяча двумя руками сверху и снизу;</li> <li>- верхней прямой подачи.</li> </ul> <p><b>Баскетбол</b> подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча;</li> <li>- техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча, два шага и бросок в кольцо;</li> <li>- броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

|                                |  |                          |       |
|--------------------------------|--|--------------------------|-------|
|                                | <i>Итого за 3 семестр: всего – 24 ч., в том числе аудиторных 24 ч. (лекционных – 4 ч., практических –20 ч.)</i>  | <b>24</b>                |       |
|                                | <b>4 семестр</b>   |                          |       |
| Тема 4.<br>Строевые упражнения | Практическое занятие:<br>«Строевые упражнения»<br>Строевые приемы на месте.<br>Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно.<br>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении.<br>Размыкание приставными шагами, по распоряжению.<br>Практическое занятие:<br>Повторение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.<br>Развитие физических качеств и двигательных способностей. | 16                       | ОК 08 |
|                                | <b>Зачет с оценкой</b>   |                          |       |
|                                | <i>Итого за 4 семестр: всего – 16 ч., в том числе аудиторных 16 ч. ( практических – 16 ч.),</i>  | <b>16</b>                |       |
|                                | <b>Всего по дисциплине</b>   | <b>110<br/>(98п/12л)</b> |       |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)   | Возра<br>ст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|--------------|---------------------------|---|---------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|              |                           |   |                     | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|              |                           |   |                     | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1            | Скоростные                | Бег<br>30 м, с  | 16                  | 4,4 и<br>выше  | 5,1–<br>4,8   | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3       | 6,1 и<br>ниже |
|              |                           |   | 17                  | 4,3            | 5,0–<br>4,7   | 5,2               | 4,8            | 5,9–5,3       | 6,1           |
| 2            | Координацион<br>ные       | Челночный<br>бег<br>3×10 м, с   | 16                  | 7,3 и<br>выше  | 8,0–<br>7,7   | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7       | 9,7 и<br>ниже |
|              |                           |   | 17                  | 7,2            | 7,9–<br>7,5   | 8,1               | 8,4            | 9,3–8,7       | 9,6           |
| 3            | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в<br>длину с места,<br>см  | 16                  | 230 и<br>выше  | 195–<br>210   | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–190       | 160 и<br>ниже |
|              |                           |   | 17                  | 240            | 205–<br>220   | 190               | 210            | 170–190       | 160           |
| 4            | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, м  | 16                  | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|              |                           |   | 17                  | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5            | Гибкость                  | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см   | 16                  | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|              |                           |   | 17                  | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6            | Силовые                   | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине<br>из вися, кол-во<br>раз (юноши),<br>на низкой<br>перекладине<br>из вися лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16                  | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>ниже   |
|              |                           |   | 17                  | 12             | 9–10          | 4                 | 18             | 13–15         | 6             |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 4. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)  | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |      |
|--|-----------------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)   | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3км (мин, с)   | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160  |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

|   |      |      |        |
|---|------|------|--------|
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4  | 9,3  | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5 | 6,5  | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: комплект специализированной мебели, информационные стенды, мультимедийное оборудование, комплект учебно-методического обеспечения.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: информационно образовательная среда на официальном сайте, Skype, Zoom, BigBlueButton, WhatsApp.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 28.08.2024).

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 28.08.2024).

4. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 29.08.2023). — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст: электронный.

5. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

##### Дополнительные источники

1. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>.

2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст

: электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118425>.

4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.08.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст: электронный.

5. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Галанская М. В. Анапа, 2023. — 24 с.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения — аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, спортивных соревнований, а также выполнения нормативов.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен<br><b>уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; | Практические занятия, сдача нормативов, контрольные нормативы, самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий<br><br>Промежуточная аттестация в 1,2,3 семестрах в форме зачета, в 4 семестре форме зачета с оценкой. |

##### **Общие критерии оценки результатов освоения дисциплины**

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей студентов, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах студентов на практических (семинарских) занятиях, в сообщениях и докладах, эссе и других формах аудиторной и самостоятельной работы, а также в текущих контрольных работах учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи.

Оценку «отлично» заслуживает студент, твёрдо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, чёткие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку «хорошо» заслуживает студент, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

### Оценивание студента на зачете по дисциплине

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка      |           |             |             |           |            |
|-------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
|       |                        |  |              | Юноши       |           |             | Девушки     |           |            |
|       |                        |  |              | 5           | 4         | 3           | 5           | 4         | 3          |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16           | 4,4 и выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и ниже  | 4,8 и выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 4,3         | 5,0–4,7   | 5,2         | 4,8         | 5,9–5,3   | 6,1        |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с  | 16           | 7,3 и выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и ниже  | 8,4 и выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 7,2         | 7,9–7,5   | 8,1         | 8,4         | 9,3–8,7   | 9,6        |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16           | 230 и выше  | 195–210   | 180 и ниже  | 210 и выше  | 170–190   | 160 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 240         | 205–220   | 190         | 210         | 170–190   | 160        |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16           | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 1500        | 1300–1400 | 1100        | 1300        | 1050–1200 | 900        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16           | 15 и выше   | 9–12      | 5 и ниже    | 20 и выше   | 12–14     | 7 и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 15          | 9–12      | 5           | 20          | 12–14     | 7          |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11 и выше   | 8–9       | 4 и ниже    | 18 и выше   | 13–15     | 6 и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 12          | 9–10      | 4           | 18          | 13–15     | 6          |

#### Оценивание студента на зачете по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине**

#### **СГЦ.04 Физическая культура:**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта,
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем
8. организма человека.
9. Организация здорового образа жизни студента.
10. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения
11. занятий при конкретном заболевании).
12. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
14. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности
15. студента и профилактике утомления.
16. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
17. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
18. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника социальной сферы.
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. 17 Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
20. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

22. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
23. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
24. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
25. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовленность и двигательная активность человека.
26. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ее задачи.
27. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
28. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
29. Социальные и генетические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
30. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией, гипокинезией.
31. Основные формы физкультуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
32. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента в процессе учебного труда.
33. Динамика работоспособности студента в течении учебного года. Особенности функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
34. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студента в процессе учебного года.
35. Принципы физического воспитания (идейные, методические)
36. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
38. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
39. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля
40. Основные формы производственной физической культуры.
41. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
42. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
43. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
44. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.

45. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
46. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
47. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
48. Роль подвижных и спортивных игр в профессиональной деятельности работников социальной сферы.
49. Профессиональные заболевания работников социальной сферы, их профилактика средствами физической культуры.
50. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.

## **ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПЦ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа актуализирована на 2024/2025 учебный год, протокол № 01 на заседании цикловой методической комиссии дисциплин гуманитарного профиля, социально-культурного сервиса и туризма от «30» августа 2024 года. В программу внесены дополнения и изменения:

### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

#### **Основные источники:**

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 28.08.2024).

7. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 28.08.2024).

9. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 29.08.2023). — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст: электронный.

10. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **Дополнительные источники**

6. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>.

7. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст: электронный // IPR

SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> (дата обращения: 29.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118425>.

9. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

10. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Галанская М. В. Анапа, 2023. — 24 с.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_ Е.С. Федосенко

