

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФАНОУ ВО «Самарский государственный экономический

университет»

Дата подписания: 21.07.2025 15:19:39

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования
Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура
Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство
Направленность Туроператорские и турагентские услуги
Квалификация (степень) специалист по туризму и гостеприимству

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
- 4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
знать:	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	70
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	Зачет 1-3 семестр, зачет с оценкой 4 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	16	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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	2	ОК 08

	человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	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	
	В том числе практических и лабораторных занятий	13	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	1	
	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	2	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		52	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	9	
	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	1	ОК 08

	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	Подвижные игры различной интенсивности.	6	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	9	
	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
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	3	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	3	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	5	
	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 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	0,5	ОК 08

	игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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. Футбол. 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. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Бадминтон. 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. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы:		
--	--	--	--

		подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
		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	0,5	
		В том числе практических и лабораторных занятий	4	
		На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
		На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	1	
		На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	1	
Тема Атлетическая гимнастик (девушки)	2.4.	Содержание учебного материала	5	
		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	0,5	ОК 08

	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", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	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	0,5	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	1	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	1	
Тема	2.5. Содержание учебного материала	7	
Атлетическая гимнастик (юноши)	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	0,5	ОК 08

	занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	0,5	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). 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.	0,5	ОК 08

	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.		
	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	0,5	
	В том числе практических и лабораторных занятий	7	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.	2	
	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:	3	
Тема 2.7. Плавание	Содержание учебного материала	9	ОК 08
	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. 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	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.	3	

	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	3	
	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	7	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	1	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	3	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	3	
	Содержание учебного материала	7	

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	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. 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	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	1	
	Учебно-тренировочные схватки.	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления	1	
	Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой	
Всего:		82	

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь.

2) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющих у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине не предусмотрена.

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (разбора конкретных ситуаций, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Наименование разделов и тем дисциплины/практические занятия	Формируемые компетенции
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	ОК 8
Тема № 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	
Выполнение комплексов дыхательных упражнений	
Выполнение комплексов утренней гимнастики	
Выполнение комплексов упражнений для глаз	
Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	
Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	ОК 8
Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	

Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	
Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК 8
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	
Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	
Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 2.2. Легкая атлетика	
Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	
Тема 2.3. Спортивные игры	ОК 8
В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)	ОК 8
На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций, решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способности, выносливости в процессе занятий аэробикой.	
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)	ОК 8
Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой, скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 8
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	
Формирование профессионально значимых физических качеств.	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	
Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	
Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	
Учебно-тренировочные схватки.	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивный комплекс с крытым плавательным бассейном; многофункциональный зал видов спорта; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в соответствии с ОП СПО по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство».

6.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Основная литература

6.2.1. Электронные издания

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

6.2.2. Электронные ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Юрайт Издательство Юрайт <https://biblio-online.ru/>
3. Платформа «Библиокомлектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
4. Официальный сайт Министерства Финансов Российской Федерации <https://www.minfin.ru/>
5. Информационно-аналитический журнал «Финансовый учет и аудит» www.ipb.spb.ru
6. Образовательный интернет-портал по экономике и управлению предприятием. <http://www.eup.ru>
7. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

6.2.3. Дополнительные источники

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563435>

6.3. Обязательное программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10.
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 «Физическая культура»

7.1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности СПО 43.02.16 «Туризм и гостеприимство». Фонд оценочных средств

разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» и рабочей программой дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- освоить общие компетенции:

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

- получить умения и знания:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
знать:	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

7.2 ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»:

Номер семестра	Текущая аттестация				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Доклад	Формирование портфолио
1,2,3,4		+	+		

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточного контроля по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Зачет (1,2,3 сем)	Зачет с оценкой (4 сем)	Экзамен
1,2,3		+		
4			+	

7.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

7.4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

Промежуточный контроль по дисциплине позволяет оценить сформированность компетенций:

Наименование разделов дисциплины	Тип контрольного задания		
Тема № 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 2.2. Легкая атлетика	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 2.3. Спортивные игры (по выбору)	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий

7.4.1. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий.

Формы текущего контроля знаний:

- тестирование;

- устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Проработка учебной литературы осуществляется студентами в течение всего периода освоения дисциплины после изучения новой темы.

Преподаватель контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или практических заданий.

Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)

Формируемые компетенции – ОК 08

1. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
3. Воздействие на организм и жизнедеятельность человека природных, биологических и социально-экологических факторов.
4. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
6. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
7. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
8. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
9. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
10. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.
11. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
12. Понятие об органах и физиологических системах организма.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
15. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.
16. Цели и задачи врачебного контроля.
17. Методы проведения врачебного контроля.
18. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
19. Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).
20. Оценка физического развития: стандарты, методы, индексы, показатели.
21. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
23. Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
24. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.
25. Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и системы крови.
26. Влияние современной техники труда и быта на жизнедеятельность человека.
27. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
28. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели и задачи.
29. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
30. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Практические задания
Формируемые компетенции – ОК 08

Легкая атлетика.

Бег 100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x400 м.	муж/жен
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки).	муж
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши).	жен
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	муж/жен
Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	муж/жен

Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

Общеразвивающая гимнастика	муж/жен
Упражнения в паре с партнером.	муж/жен
Упражнения с гантелями.	муж/жен
Упражнения с набивными мячами.	муж/жен
Упражнения с обручем (девушки).	муж/жен

Спортивные игры

Волейбол.	муж/жен
Баскетбол.	муж/жен
Мини-футбол.	муж/жен

Виды спорта (по выбору)

Спортивная аэробика.	муж/жен
Ритмическая гимнастика (девушки).	жен
Атлетическая гимнастика (юноши).	муж

Силовая подготовка.

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	муж/жен

Критерии и шкала оценивания (устный опрос)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы даны в полном объеме.	Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы даны не в полном объеме.	Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязанные и нелогичные. Научная лексика не использована, не приведены примеры. Ответы на вопросы зависят от помощи со стороны преподавателя.	Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

Критерии и шкала оценивания (выполнение практических заданий)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Задание выполнено в полном объеме в соответствии с высокими нормативами	Задание выполнено в полном объеме в соответствии со средними нормативами	Задание выполнено в полном объеме в соответствии с низкими	Задание не выполнено

7.4.2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для зачета Контролируемые компетенции – ОК 08

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	Формы физического воспитания студентов.	К таким формам относят: • утреннюю гигиеническую гимнастику; • физические упражнения в режиме учебного дня; • самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; • внутрифакультетские, внутриВУзовские и межВУзовские спортивные соревнования; • занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах; • работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей; • оздоровительный и спортивный туризм и прочее.
2.	Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.	Основные направления физического воспитания: • физические упражнения и процедуры; • гимнастика; • игры; • спорт; • режим дня.
3.	Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».	Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в т.ч. навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности. Физическая готовность стоит особняком и обычно рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы развития детей. Отражает: • состояние здоровья; • определенный уровень зрелости организма ребенка; • необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств - в особенности тонких моторных координаций; • физическую и умственную работоспособность.
4.	Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.	Лёгкая атлетика в современном смысле начала свой путь с отдельных попыток в разных странах (родоначальники - Древняя Греция и Римская Империя) проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Со временем, страны разделили атлетику на легкую и тяжелую, выделив в каждой несколько основных упражнений. Другие же виды состязаний на олимпийских играх древности либо не практикуются в современности, либо выделяются из большинства и образуют федерациями, становясь самобытным спортивным направлением - как бокс, к примеру. В Древней Греции легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой

		древности. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Также, в комплекс упражнений на олимпийских играх в Греции относилось следующее: • Борьба; • Пятиборье (пентатлон); • Кулачные поединки; • Гонки на колесницах; • Панкратион; • Бег в военном снаряжении; • Скачки.
5.	Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.	Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Спортивная ходьба отличается от беговых видов лёгкой атлетики тем, что в ней должен быть постоянный контакт какой-либо ноги с землёй. Соревнования проводятся на дистанциях от 5 до 50 км как в помещении, так и на открытом воздухе. Преимущества бега: • Улучшение кровообращения. • Снижение веса. • Улучшение настроения. • Укрепление мышц. • Улучшение осанки. • Повышение выносливости. • Улучшение сна. • Развитие координации движений. • Укрепление иммунитета.
6.	Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют: • уровень социальной, экономической и трудовой активности; • степень миграционной подвижности людей; • приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии; • характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.
7.	Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как: • Интересы и идеалы; • Гармония; • Красота; • Смысл и счастье жизни; • Творческий труд; • Программа и ритм жизнедеятельности.
8.	Содержательные особенности здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Ключевые аспекты здорового образа жизни: • Отказ от курения; • Отказ от употребления алкоголя; • Рациональное питание; • Физическая активность (физические упражнения, спорт и т. п.); • Укрепление психического здоровья.
9.	Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно разделить на четыре группы:

		1. Абсолютные, общечеловеческие ценности: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. 2. Преимущественные ценности: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. 3. Противоречивые ценности: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворённость учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. 4. Частные ценности: знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.
10.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	Физическое самовоспитание — это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Оно может способствовать: • включению в здоровый образ жизни и укреплению здоровья; • активизации познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности; • формированию нравственно-волевых качеств личности; • овладению основами методики физического самовоспитания; • улучшению физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.
11.	Гигиена сна.	Гигиена сна — это набор привычек, которые поддерживают качественный сон. Они включают в себя образ жизни и диетические привычки, которые согласуются с естественными ритмами организма. Вот некоторые общие рекомендации по улучшению качества сна: Соблюдайте режим сна. • Не ложитесь спать в рассерженном, раздражённом состоянии; • Исключите дневной сон; • Выработайте определённый ритуал засыпания; • Используйте кровать только для сна; • Не употребляйте на ночь чай, кофе, никотин, не наедайтесь на ночь, избегайте приёма на ночь алкоголя.
12.	Гигиена питания.	Гигиена питания — отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. Фундаментальная теоретическая часть гигиены питания представляет собой изучение физиологических и биохимических процессов переваривания, усвоения пищи и обмена веществ. В прикладном плане гигиена питания решает следующие задачи: Определение норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Суть рационального(гигиеничного) питания составляют три основных принципа: 1. равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; 3. Соблюдение режима питания.
13.	Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.	Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Для спорта характерны следующие признаки: • Физическая активность - участникам обязательно нужно бежать, прыгать или кувираться — совершать физические усилия;

		• Свод правил - участники должны понимать, что и зачем они делают, одинаково смотреть на происходящее; • Система оценки, определяющая победителя - каждый участник должен достичь результата, который будет лучше, чем результат другого участника; • Место проведения - стадион, каток, бассейн, велотрек, гимнастический зал; • Инвентарь/форма - для любого вида спорта есть специально разработанная форма и экипировка; • Система турниров/соревновательный элемент - заниматься спортом у себя во дворе - «неспортивно»; • Тренировочный процесс - чтобы участники могли становиться лучше, специальные упражнения и приёмы отрабатываются раз за разом.
14.	Вредные привычки и их профилактика.	Вредная привычка — социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред: курение, употребление наркотиков и алкоголя, патологическое влечение к азартным и компьютерным играм и т.д. Для профилактики вредных привычек рекомендуется: • Оценить вред, наносимый организму. Понимание негативных последствий вредных привычек поможет защитить себя от их негативного влияния; • Понять причины появления вредных привычек. Знание причин может помочь определить меры профилактики; • Вести здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия спортом, исключение стрессовых ситуаций помогут снизить вероятность появления вредных привычек; • Получать удовольствие от простых вещей. Научиться радоваться простым вещам, получая от них эмоциональное удовлетворение; • Окружить себя друзьями, поддерживающими здоровый образ жизни. Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, можно обратиться за помощью к психологу.
15.	Гигиенические основы закаливания.	Основные гигиенические принципы закаливания: Систематичность; Постепенность; учет индивидуальных особенностей; разнообразие средств и форм; активный режим; Сочетание общих и местных процедур; Самоконтроль; Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора.

Примерные вопросы к дифференцированному зачету
Контролируемые компетенции – ОК 08

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1	Здоровый образ жизни направлен на: А - сохранение и улучшение здоровья; Б - развитие физических качеств; В - поддержание высокой работоспособности	А
2	Когда лучше всего начинать закаляться? А - зимой; Б - летом; В - оба варианта верны	Б

3	Что из перечисленного относится к принципам обеспечения безопасности труда согласно Трудовому Кодексу Российской Федерации? А - исключение несчастных случаев; Б - предупреждение и профилактика опасностей; В - профилактика здоровья работников; Г - проведение специальной оценки условий труда	Б
4	Каким из перечисленных показателей характеризуются физические перегрузки организма работающего, связанные с тяжестью трудового процесса? А - сложность решаемых задач; Б - ответственность за безопасность других лиц; В - стереотипные рабочие движения; Г - степень риска для собственной жизни; Д - травмоопасность рабочего места	В
5	Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: А - рациональное питание; Б - личная и общественная гигиена; В - двигательный режим	В
6	Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность: А - вода, белки, жиры и углеводы; Б - белки, жиры, углеводы; В - белки, жиры, углеводы, минеральные соли	Б
7	Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности? А – физическое воспитание; Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	В
8	Сон обеспечит полное функциональное восстановление всех физиологических систем, если продолжительность сна составит: А - 5 часов; Б - 6 часов; В - 7 часов; Г - 8 часов; Д - 9 часов	Г, Д
9	Личная гигиена включает в себя выполнение гигиенических правил, требований и норм, направленных: А - сохранение здоровья человека; Б - точное выполнение законов природы; В - активное долголетие; Г - профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний; Д - поддержание здоровья человека	А, В, Г
10	При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать: А - физиологические качества; Б - биологические ритмы; В - чередование физической и умственной работы;	Б, В, Г

	Г - часы повышенной индивидуальной работоспособности	
11	Что относится к процедурам закаливания: А - питье холодной воды; Б - прогулка под дождем; В - обливание водой; Г - прохладный душ; Д - солнечные ванны; Е - держание ног в тазу с горячей водой; Ж - выполнение физических упражнений.	В, Г, Д
12	Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры? А – физические упражнения; Б – материальная база для занятий физической культурой; В – естественные силы природы (солнце, воздух, вода); Г – гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания, гигиена сна и др.).	А, В, Г
13	Какие процессы, происходящие в организме, характеризуются понятием «метаболизм»? А – обмен веществ в организме; Б – анаболизм; В – катаболизм; Г – мышечный насос.	А, Б, В
14	Какие показатели характеризуют работоспособность сердца? А – частота сердечных сокращений; Б – размеры сердца; В – кровяное давление; Г – систолический и минутный объем крови.	А, В, Г
15	В вашем рабочем месте присутствует постоянный стресс, что может влиять на ваше физическое и психическое здоровье. Какие меры вы можете предпринять, чтобы справиться со стрессом и создать более здоровую и гармоничную среду на работе?	1. Организуйте свое рабочее пространство: создайте удобную и комфортную рабочую станцию с правильной эргономикой. 2. Планируйте свое время и задачи: разработайте эффективный план работы, устанавливайте приоритеты и делегируйте, если это возможно. 3. Практикуйте регулярные перерывы: вставайте и растягивайтесь, делайте пару глубоких вдохов-выдохов, отведывайте полезные закуски.
16	Ваша подруга жалуется на частые приступы головной боли и бессонницу, и считает, что это начало влиять на ее продуктивность в работе. Какие рекомендации по физической активности и здоровому образу жизни вы можете ей дать?	Регулярная физическая активность может быть полезна для улучшения сна и снижения стресса, что может помочь уменьшить головные боли и бессонницу. Рекомендуйте ей заниматься физическими упражнениями, особенно аэробной активностью, такой как бег, плавание или йога.
17	Ваш коллега часто пропускает завтрак и замечает, что чувствует себя уставшим и не может сосредоточиться в течение дня. Как вы можете помочь ему вести более здоровый образ жизни?	Повторно подчеркните важность завтрака. - Предложите ему приготовление идеального завтрака заранее. - Рекомендуйте держать в доме здоровые продукты для завтрака. - Предложите вашему другу присоединиться к вам на утренней прогулке или занятиях спортом перед завтраком. - Раскройте ему преимущества правильного питания на примере. - Будьте примером здорового образа жизни.
18	Ваш друг просит помочь ему в планировании тренировочной программы для повышения физической силы и выносливости. Какие упражнения и рекомендации вы можете ему дать?	Для повышения физической силы и выносливости можно порекомендовать следующий набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания с гантелями, жим ногами, планка и бег на длинные дистанции. Важно помнить о регулярности

		тренировок и постепенном увеличении интенсивности и нагрузки. Также, не забывайте об употреблении достаточного количества питательных веществ, правильной технике выполнения упражнений и отдыхе, чтобы дать возможность организму восстановиться.
19	Поясните, почему важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку?	Разминка перед занятиями физической культурой помогает подготовить организм к физической нагрузке, улучшить кровоток, повысить эластичность мышц и суставов. Она может включать такие упражнения, как растяжка, повороты, отжимания, приседания и бег на месте.
20	Что такое средства индивидуальной защиты (используемые при занятиях физической культурой и спортом) и какие из них вы знаете?	Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - это специальные предметы, приспособления или снаряжение, предназначенные для защиты работника от воздействия опасных и вредных факторов. Некоторые из них включают: защитные очки, респираторы, наушники, перчатки, специальная обувь, шлемы и т.д.
21	Объясните, почему необходимо использовать правильную технику при выполнении упражнений физической культуры. Какие последствия могут возникнуть при неправильном выполнении упражнений?	Правильная техника выполнения упражнений помогает предотвратить травмы и уменьшить риск возникновения боли в мышцах и суставах. При неправильном выполнении упражнений могут возникнуть растяжения, растяжения связок, мышечные натяжения и другие травмы.

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания в соответствии с нормативами. При этом студент логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы	Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, выполнил не все задания, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу

Шкала и критерии оценки (зачет с оценкой)

Число правильных ответов	Оценка
90-100% правильных ответов	Оценка «отлично»
70-89% правильных ответов	Оценка «хорошо»
51-69% правильных ответов	Оценка «удовлетворительно»
Менее 51 % правильных ответов	Оценка «неудовлетворительно»