

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФАГОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 08.12.2025 17:00:20

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**

Самара 2025

Актуализированная редакция рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура, утвержденной Ученым советом Университета 30 мая 2024 г., протокол № 10, в составе образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, направленности «Туроператорские и турагентские услуги».

## ***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:

<b>уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>
<b>знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

[illegible]

	<p>человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	1	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>13</b>	
	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	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.</p> <p>Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь развития физических качеств</p>	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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	1	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого 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

	<p>игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Гандбол.</b></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы:</p>		
--	--	--	--



		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	
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
		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	
<b>Тема</b> <b>Атлетическая гимнастик (девушки)</b>	<b>2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
		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	
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
		На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	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:	1	
		-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.		
<b>Тема</b>	<b>2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
<b>Атлетическая гимнастик (юноши)</b>		Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 2.6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>7</b>	
	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	
<b>Тема 2.7. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ 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
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	3	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	3	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	

<b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.</b>	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. 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
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	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	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### **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, имеющихся 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	ОК 8
<b>Тема № 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО</b>	
Выполнение комплексов дыхательных упражнений	
Выполнение комплексов утренней гимнастики	
Выполнение комплексов упражнений для глаз	
Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	
Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	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	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	ОК 8
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	
Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	
Подвижные игры различной интенсивности.	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	
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.	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	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.	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (девушки)</b>	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.	
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	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.	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	ОК 8
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	
Формирование профессионально значимых физических качеств.	
<b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка</b>	
Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	
Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	
Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	
Учебно-тренировочные схватки.	
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](http://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:

<b>уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>
<b>знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 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
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирование;</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи;</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>

#### **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:

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

<b>Оценка</b>			
<b>«отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	<b>«неудовлетворительно»</b>
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.	<p>К таким формам относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утреннюю гигиеническую гимнастику;</li> <li>• физические упражнения в режиме учебного дня;</li> <li>• самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время;</li> <li>• внутрифакультетские, внутриВУзовские и межВУзовские спортивные соревнования;</li> <li>• занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах;</li> <li>• работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей;</li> <li>• оздоровительный и спортивный туризм и прочее.</li> </ul>
2.	Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.	<p>Основные направления физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические упражнения и процедуры;</li> <li>• гимнастика;</li> <li>• игры;</li> <li>• спорт;</li> <li>• режим дня.</li> </ul>
3.	Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».	<p>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.</p> <p>Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.</p> <p>Физическая готовность стоит особняком и обычно рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы развития детей.</p> <p>Отражает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• состояние здоровья;</li> <li>• определенный уровень зрелости организма ребенка;</li> <li>• необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств - в особенности тонких моторных координаций;</li> <li>• физическую и умственную работоспособность.</li> </ul>
4.	Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>В Древней Греции легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой</p>



		<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Борьба;</li> <li>• Пятиборье (пентатлон);</li> <li>• Кулачные поединки;</li> <li>• Гонки на колесницах;</li> <li>• Панкратион;</li> <li>• Бег в военном снаряжении;</li> <li>• Скачки.</li> </ul>
5.	Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.	<p>Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.</p> <p>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.</p> <p>Преимущества бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение кровообращения.</li> <li>• Снижение веса.</li> <li>• Улучшение настроения.</li> <li>• Укрепление мышц.</li> <li>• Улучшение осанки.</li> <li>• Повышение выносливости.</li> <li>• Улучшение сна.</li> <li>• Развитие координации движений.</li> <li>• Укрепление иммунитета.</li> </ul>
6.	Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	<p>Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей.</p> <p>Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень социальной, экономической и трудовой активности;</li> <li>• степень миграционной подвижности людей;</li> <li>• приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии;</li> <li>• характер и способы проведения досуга и отдыха.</li> </ul> <p>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.</p>
7.	Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интересы и идеалы;</li> <li>• Гармония;</li> <li>• Красота;</li> <li>• Смысл и счастье жизни;</li> <li>• Творческий труд;</li> <li>• Программа и ритм жизнедеятельности.</li> </ul>
8.	Содержательные особенности здорового образа жизни.	<p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.</p> <p>Ключевые аспекты здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказ от курения;</li> <li>• Отказ от употребления алкоголя;</li> <li>• Рациональное питание;</li> <li>• Физическая активность (физические упражнения, спорт и т. п.);</li> <li>• Укрепление психического здоровья.</li> </ul>
9.	Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	<p>ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно разделить на четыре группы:</p>

		<p>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.</p> <p>2. Преимущественные ценности: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.</p> <p>3. Противоречивые ценности: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворённость учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.</p> <p>4. Частные ценности: знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.</p>
10.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	<p>Физическое самовоспитание — это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности.</p> <p>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.</p> <p>Оно может способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включению в здоровый образ жизни и укреплению здоровья;</li> <li>• активизации познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• формированию нравственно-волевых качеств личности;</li> <li>• овладению основами методики физического самовоспитания;</li> <li>• улучшению физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
11.	Гигиена сна.	<p>Гигиена сна — это набор привычек, которые поддерживают качественный сон.</p> <p>Они включают в себя образ жизни и диетические привычки, которые согласуются с естественными ритмами организма.</p> <p>Вот некоторые общие рекомендации по улучшению качества сна:</p> <p>Соблюдайте режим сна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не ложитесь спать в рассерженном, раздражённом состоянии;</li> <li>• Исключите дневной сон;</li> <li>• Выработайте определённый ритуал засыпания;</li> <li>• Используйте кровать только для сна;</li> <li>• Не употребляйте на ночь чай, кофе, никотин, не наедайтесь на ночь, избегайте приёма на ночь алкоголя.</li> </ul>
12.	Гигиена питания.	<p>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.</p> <p>Суть рационального(гигиеничного) питания составляют три основных принципа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;</li> <li>2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;</li> <li>3. Соблюдение режима питания.</li> </ol>
13.	Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.	<p>Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.</p> <p>Для спорта характерны следующие признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая активность - участникам обязательно нужно бежать, прыгать или кувираться — совершать физические усилия;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Свод правил - участники должны понимать, что и зачем они делают, одинаково смотреть на происходящее;</li> <li>Система оценки, определяющая победителя - каждый участник должен достичь результата, который будет лучше, чем результат другого участника;</li> <li>Место проведения - стадион, каток, бассейн, велотрек, гимнастический зал;</li> <li>Инвентарь/форма - для любого вида спорта есть специально разработанная форма и экипировка;</li> <li>Система турниров/соревновательный элемент - заниматься спортом у себя во дворе - «неспортивно»;</li> <li>Тренировочный процесс - чтобы участники могли становиться лучше, специальные упражнения и приёмы отрабатываются раз за разом.</li> </ul>
14.	Вредные привычки и их профилактика.	<p>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.</p> <p>Для профилактики вредных привычек рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценить вред, наносимый организму. Понимание негативных последствий вредных привычек поможет защитить себя от их негативного влияния;</li> <li>Понять причины появления вредных привычек. Знание причин может помочь определить меры профилактики;</li> <li>Вести здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия спортом, исключение стрессовых ситуаций помогут снизить вероятность появления вредных привычек;</li> <li>Получать удовольствие от простых вещей. Научиться радоваться простым вещам, получая от них эмоциональное удовлетворение;</li> <li>Окружить себя друзьями, поддерживающими здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, можно обратиться за помощью к психологу.</p>
15.	Гигиенические основы закаливания.	<p>Основные гигиенические принципы закаливания:</p> <p>Систематичность;</p> <p>Постепенность;</p> <p>учет индивидуальных особенностей;</p> <p>разнообразие средств и форм;</p> <p>активный режим;</p> <p>Сочетание общих и местных процедур;</p> <p>Самоконтроль;</p> <p>Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора.</p>

**Примерные тестовые задания**  
**Контролируемые компетенции – ОК 08**

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

3	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	В
4	Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: А - рациональное питание; Б - личная и общественная гигиена; В - двигательный режим	В	В
5	Какой вид активности улучшает работу сердечно-сосудистой системы?	Кардионагрузка	Кардионагрузка /кардиоупражнения
6	Назовите основное физическое качество, необходимое для успешного выполнения профессиональных обязанностей, связанных с подъемом тяжестей.	Сила	Сила
7	Оптимальная продолжительность сна взрослого человека, необходимая для полноценного отдыха и восстановления сил.	7-8 часов	7 / 8 /7-8
8	Общее название для комплекса оздоровительных мероприятий, включающих занятия спортом и рациональное питание.	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни /ЗОЖ
9	Основной показатель физической подготовленности, отражающий способность переносить длительные физические нагрузки	выносливость	выносливость
10	Важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку? Назовите не менее 2 упражнений.	Растяжка, повороты, скручивания, отжимания, приседания и бег на месте.	Наличие минимум 2 совпадений с набором ключевых слов: растяжка, повороты, скручивания, отжимания, приседания и бег на месте

### 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»