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

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 «физическая культура»***

по специальности:

**43.02.16. Туризм и гостеприимство**

г. Ульяновск 2024 г***.***

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

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МК УГПС 43.00.00 «Туризм и сервис»  Председатель МК  *А. . Абрамова*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол *№ 1 от «26» 08 2024 г.* | Заместитель директора по учебной работе  *Ю.Ю. Бесова*   |  | | --- | | *подпись* |   *« 26 » 08 2024 г.* |

РЕЦЕНЗЕНТ: Директор туристического агентства «UMATRAVVEL» Подгорнова М.М.

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.00.00.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения. |

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО** | |
| **ЦО** | **Целевые ориентиры** |
| **ЦОГВ** | **Гражданское воспитание** |
| ЦОГВ.1. | Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. |
| ЦОГВ.3. | Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду |
| ЦОГВ.5. | Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. |
| **ЦОПВ** | **Патриотическое воспитание** |
| ЦОПВ.1. | Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. |
| ЦОПВ.2. | Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. |
| ЦОПВ.3. | Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам |
| ЦОПВ.4. | Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности. |
| **ЦОДНВ** | **Духовно-нравственное воспитание** |
| ЦОДНВ.4 | Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности |
| **ЦОЭВ** | **Эстетическое воспитание** |
| ЦОЭВ.3. | Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. |
| **ЦОФВ** | **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| ЦОФВ.1. | Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. |
| ЦОФВ.2 | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. |
| ЦОФВ.3. | Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. |
| ЦОФВ.4. | Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| ЦОФВ.5. | Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей |
| ЦОФВ.6 | Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ЦОФВ.7 | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| **ЦОПТВ** | **Профессионально-трудовое воспитание** |
| ЦОПТВ.5. | Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. |
| **ЦОЭВ** | **Экологическое воспитание** |
| ЦОЭВ.2. | Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды |
| **ЦОЦНП** | **Ценности научного познания** |
| ЦОЦНП.4 | Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | | |
| **Общие** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК1.3 Координировать и контролировать деятельность сотрудников служб предприятий туризма и гостеприимства | - производить координацию работы сотрудников службы предприятия туризма и гостеприимства | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - владеть технологией делопроизводства (ведение документации, хранение и извлечение информации)  - знать основы организации, планирования и контроля деятельности сотрудников, теорию межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии  - уметь оказывать первую помощь  - знать программное обеспечение деятельности туристских организаций  - использовать этику делового общения  - знать основы делопроизводства |

**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. в форме практической подготовки** | 69 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 13 |
| практические занятия | 69 |
| **Промежуточная аттестация** |  |

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

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

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.** | **Коды компетенций  и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **13** |  |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.** | **Содержание учебного материала** | **5** |  |
| Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. | 1 | ОК 08, ЦОГВ 1,  П.К. 1.3 ЦОЦНП 4, ЦОФВ 1, ЦОФВ 6, ЦОДНВ 4 |
| Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. | 1 |
| Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.  *Групповое обсуждение о принадлежности и значении физической культуры в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе* | 1 |
| Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  *Дискуссия о выборе способов решения задач профессиональной деятельности и подборе комплексов упражнений для работающих сидя* | 1 |
| *Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения*.  ***Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ)***  *Обсуждение об умении демонстрировать и развивать свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, о способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и изменяющимся условиям* | 1 |
| **Тема 1.2 Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** |
| Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.  *Беседа о ведении здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию* | 1 |
| *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*.  ***Цели, задачи и принципы организации труда. Формы и виды разделения труда в службах предприятий туризма и гостеприимства. Сущность и виды нормирования труда. (бинарное занятие МДК.01.01.)*** | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | **6** |
| **Тема 1.3.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики | 1 |
| Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела | 1 |
| Выполнение комплексов упражнений для глаз | 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  *Защита творческих работ, ориентированные на создание устойчивой семьи и воспитание детей, принятие родительской ответственности* *(рисунки, презентации, плакаты, поделки) на тему: «Здоровье семьи в наших руках».* | 1 |
| Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.  *Беседа о значении личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья* | 1 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **67** |  |
| **Тема 2.1.** Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **5** |  |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры. |  | ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **5** |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 1 |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты. Подвижные игры различной интенсивности | 1 |
| Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Средства, методы, принципы воспитания силы | 1 |
| Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Средства, методы, принципы воспитания выносливости. | 1 |
| Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Средства, методы, принципы воспитания, гибкости, координационных | 1 |
| **Тема 2.2.** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **16** |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | 1 | ОК 08  ЦОПВ 2, ЦОФВ 7 |
| **Практические занятия** | **16** |
| Разучивание техники бега на короткие дистанции. | 1 |
| Роль физической культуры в общекультурном развитии человека | 1 |
| Разучивание и закрепление техники бега на средние дистанции | 1 |
| Условия профессиональной деятельности специалиста по туризму и гостеприимству.  *Обсуждение о выступлении Российских атлетов на Олимпийских играх в Токио в 2021 году* *о уважение к соотечественникам, поддержании их прав, защиты их интересов в сохранении общероссийской идентичности* | 1 |
| Разучивание и закрепление техники бега на длинные дистанции. | 1 |
| Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству. | 1 |
| Разучивание и закрепление техники бега по прямой и виражу на стадионе | 1 |
| Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | 1 |
| Разучивание и закрепление техники бега по пересечённой местности | 1 |
| Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 1 |
| Разучивание и закрепление техники эстафетного бега | 1 |
| Воспитание двигательных качеств и способностей: скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 1 |
| Разучивание и закрепление техники спортивной ходьбы | 1 |
| Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 1 |
| Разучивание и закрепление техники прыжков в длину. | 1 |
| Воспитание двигательных качеств и способностей: координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой  *Беседа об использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, о лучших ульяновских легкоатлетах* | 1 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | | **20** |  |
|  | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **Тема 2.3.1** 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 игра. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. |  | ОК 08  ЦОГВ 5, ЦОЭВ 2,  ЦОПВ 2, ЦОПВ 3 |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещения по площадке, ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 1 |
| Тренировочные игры. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.  *Дискуссия на тему: «Из чего сделать мяч?», о неприятии действий, приносящих вред природе и о содействии сохранению и защите окружающей среды* | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры. Двусторонняя игра.  *Обсуждение выступлений лучших российских команд и их причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность* | 1 |
| **Тема 2.3.2** Волейбол**.** | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра |  |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки, перемещений по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. | 1 |
| Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование расстановки игроков, тактики игры в защите, в нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.  *Представление и защита устных сообщений на тему: «Национальные игры народов России» и обсуждение ценностного отношения к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам* | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра | 1 |
| **Тема 2.3.3**  Футбол. | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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 |  |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. | 1 |
| Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Зоны риска физического здоровья для специальности  *Групповое обсуждение о лучших Российских и Ульяновских игроках и командах и о выражение неприятия любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам* | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Взаимодействие игроков. Учебная игра | 1 |
| **Тема 2.3.4**  Бадминтон. | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон |  |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева | 1 |
| Взаимодействие игроков. Роль физической культуры в социальном развитии человека | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приёма волана. Тактика игры в бадминтон | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра | 1 |
| **Тема 2.3.5**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра |  |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча | 1 |
| Двусторонняя игра | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования тактики игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. | 1 |
| Выполнение контрольных нормативов по элементам технико- тактических приёмов игры Учебная игра | 1 |
| **Тема 2.4 Гимнастика** | | **4** |  |
| **Тема 2.4.1.** Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Средства профилактики перенапряжения |  | ОК 08 |
| **Практические занятия** | **4** |
| 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. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой для специалиста по туризму и гостеприимству.  *Разработка презентации на тему «Грация в искусстве»* *и обсуждение понимания художественной культуры, как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, традиций в искусстве* | 1 |
| Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий | 1 |
| Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод"  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. | 1 |
| Выполнение зачетной комбинации степ-аэробики на оценку. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству.  *Беседа о лучших Российских гимнастах их приверженности к родной культуре, любовь к своему народу* | 1 |
| **Тема 2.4.2.**Атлетическая гимнастик (юноши) | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.  Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  | ОК 08 |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
| **Практические занятия** | **4** |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. условия профессиональной деятельности специалиста по туризму и гостеприимству. | 1 |
| Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой | 1 |
| Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. | 1 |
| Выполнение упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Средства профилактики перенапряжения для специалиста по туризму и гостеприимству. | 1 |
| **Тема 2.5.** Лыжная подготовка  Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  | ОК 08 |
| **Практические занятия** | **6** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники одновременно - бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременных лыжных ходов | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижений по пересечённой местности. Повороты, торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Основы здорового образа жизни; | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники полуконькового и конькового ходов. | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники прыжков на лыжах с малого трамплина Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте | 1 |
| Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) на результат. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по туризму и гостеприимству | 1 |
| **Тема 2.6. Плавание** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в  плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. |  | ОК 08  ЦОФВ 2 |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |
| **Практические занятия** | **6** |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники плавания способом кроль на груди. основы здорового образа жизни. | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники стартов в плавании: из воды, с тумбочки. | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники плавания способом кроль на спине. Средства профилактики перенапряжения специалиста по туризму и гостеприимству. | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования техники поворота: плоский закрытый и открытый. | 1 |
| Разучивания, закрепления и совершенствования прикладных способов плавания. Основы здорового образа жизни;  *Беседа о лучших российских и ульяновских пловцах, соблюдении правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения на воде* | 1 |
| Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом на результат. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста по туризму и гостеприимству. | 1 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10** |  |
| **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких**  **профессиональных**  **результатов** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 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. |  | ОК 08  ЦОПТВ 5,  ЦОФВ 5 |
| **Практические занятия** | **6** |
| Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростно-силовые способности. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности | 1 |
| Формирование профессионально значимых физических качеств: силы. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики специалиста по туризму и гостеприимству. Цели и задачи ППФП. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: координацинных способностей. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков специалиста по туризму и гостеприимству  *Групповое обсуждение о навыках рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического)* | 1 |
| Формирование профессионально значимых физических качеств: ловкости. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. специалиста по туризму и гостеприимству | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: скоростных способностей. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям специалиста по туризму и гостеприимству | 1 |
| Формирование профессионально значимых физических качеств: выносливость. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.  *Беседа об осознанном освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов* | 1 |
| **Тема 3.2. Военно – прикладная физическая**  **подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.  Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. | 1 | ОК 08  ЦОГВ 3 |
| **Практические занятия** | **4** |
| Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки, Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  *Групповой диалог о истории возникновении испытаний ВСК и использование ГТО как средство допризывной подготовки студентов к защите Родины.* | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. | 1 |
| Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Учебно-тренировочные схватки | 1 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **82** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

*Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

**Для спортивных игр**

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

**Для гимнастики**

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

**Для легкой атлетики**

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

**Для общефизической подготовки**

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

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

*Оборудование для проведения соревнований:*

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

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

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

**Для плавательного бассейна**

Доска для плавания, ласты

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

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

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2020. – 122 c. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. – URL: https://profspo.ru/books/77006

3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/943895

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453245

5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/942696

6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/926242

7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/942729

8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/939962

9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/475342

10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

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

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295964 14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

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

**3.2.2. Дополнительные источники**

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

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

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

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

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

**Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».**

**Интернет- ресурсы**

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

[**www.**](http://www/) **olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).**

[**www.**](http://www/) **goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».**

[http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)

[http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)

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

[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)

[http://www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/)

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

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

[http://www.ofizkulture.ru](http://www.ofizkulture.ru/)

[http://www.ronl.ru-fizra](http://www.ronl.ru-fizra/) i sport/21930.htm

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

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

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Духовно-нравственное воспитание**  ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности  **Гражданское воспитание**  ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.  ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду  ЦОГВ.5. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.  **Ценности научного познания**  ЦОЦНП.4 Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  **Патриотическое воспитание**  ЦОПВ.2. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.  ЦОПВ.3. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам  ЦОПВ.4. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.  **Эстетическое воспитание**  ЦОЭВ.3. Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.  **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**  ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.2 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1/  Тема 1.1 ЦОФВ 6, ЦОГВ.1, ЦОЦНП 4  Тема 1.2 ЦОФВ 3  Тема 1.3 ЦОДНВ 4, ЦОФВ 1  Раздел 2/  Тема 2.2 ЦОПВ 2, ЦОФВ 7  Тема 2.3 ЦОГВ 5, ЦОЭВ 3, ЦОПВ 2, ЦОПВ 3  Тема 2.4 ЦОЭВ 3, ЦОПВ 1  Тема 2.6 ЦОФВ 2  Тема 3.1 ЦОПТВ 5,  ЦОФВ 5, ЦОФВ 6  Тема 3.2. ЦОГВ 3 | защита реферата  составление кроссворда  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  тестирование  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)  сдача нормативов ГТО |
| ПК 1.3 Координировать и контролировать деятельность сотрудников служб предприятий туризма и гостеприимства | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Темы 1.5, 1.6  Темы 2.1, 2.3, 2.4, 2.5 | защита реферата  фронтальный опрос  тестирование |

**ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛЕВЫХ ОРИЕНТИРОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Код и наименование инвариантных целевых ориентиров** | **Тема события**  **(мероприятия)**  **Содержание** | **Формат**  **Форма деятельности** | **Дата проведения** | **Средства динамика достижения целевых ориентиров** |
| 1. | ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности | «Здоровье семьи в наших руках». | Конкурс творческих работ |  | Экспертная оценка знаний семейных ценностей, создания здоровой семьи |
| 2. | ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду | «Лёд» | Просмотр фильма |  | Экспертная оценка суждений и отношение студентов к суверенитету и достоинству народа России, готовность к защите Родины |
| 3. | ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. | «Профилактика профессиональных заболеваний» | Защита реферата |  | Экспертное оценивание рефератов, с ракурсом на определение научной информации в профессиональной деятельности. |
| 4 | ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. | Комплекс упражнений для работающих сидя | Флешмоб |  | Экспертная оценка правильного подбора упражнений, применяемых выбранной группе труда |
| 5 | ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. | «Я, моя профессия и здоровье» | Викторина |  | Экспертная оценка правильного выбора профессии |
| 6 | ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. | «Движение вверх» | Поход в кинотеатр |  | Экспертная оценкаотношения студентов к их принадлежности в многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, |
| 7 | ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние. | «Грация и искусство» | «ФестГТО» |  | Экспертная оценка доводов и суждений относительно эмоционального воздействия искусства, на внутреннее и внешнее состояние человека |
| 8 | ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. | «Чемпионы» | Онлайн просмотр фильма |  | Экспертная оценка осознания иотношения студентов к родной культуре, любовь к своему народу |