

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисципли-  
плины

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

код, специальность

**43.02.11 Гостиничный сервис**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией  
цикла экономических дисциплин  
и дисциплин сервиса  
Протокол № 6  
от 06 июня 2020г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.11  
Гостиничный сервис

Председатель предметно-  
цикловой комиссии



Подпись

Е.В. Трипкош  
Инициалы Фамилия

Заместитель директора по СПО



Подпись

С.П. Боярская  
Инициалы Фамилия

**Составители:**

Глова А. С. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Колмыкова М.А. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

**Рецензент:**

Бобров Е.В., зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

**Рецензент:**

Лукинова И.Ю., зав. отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....          | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                    | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности Гостиничный сервис, предназначена для студентов обучающихся на базе основного общего и основного среднего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### **1.3 Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины**

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин Физическая культура при реализации программы среднего общего образования на 1 курсе.

**1.4. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»** обеспечивает достижение следующих результатов:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

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

- прыжки в длину с места;
- бег 100 м (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- проведение ОРУ.

### **1.5 Процесс изучения направленный на формирование следующих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки учащихся 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащихся 108 часов;

самостоятельной работы учащихся 108 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <i>Вид учебной работы</i>                                                                                                                                                                | <i>Объем часов</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                             | <b>216</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                          | <b>108</b>         |
| в том числе:                                                                                                                                                                             |                    |
| практические занятия                                                                                                                                                                     | 108                |
| контрольные работы                                                                                                                                                                       | -                  |
| <b>Самостоятельная работа учащихся (всего)</b>                                                                                                                                           | <b>108</b>         |
| консультации                                                                                                                                                                             | 6                  |
| <b>Прыжки через скакалку, отжимания, беговые упр. на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</b>            | 54                 |
| <b>Ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания, выпрыгивания. упр. под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног.</b> | 48                 |
| <b>Итоговая аттестация в форме</b><br>3 семестр-зачет,<br>4 семестр-зачет,<br>5 семестр-зачет,<br>6 семестр -дифференцированный зачет.                                                   |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Коды ОК и ПК            | Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (проект) |                                                                                                         | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
|                         | 1                                                   | 2                                                                                                                                    |                                                                                                         | 3           | 4                |
|                         | Тема 1                                              | Практические занятия                                                                                                                 |                                                                                                         |             |                  |
| ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. | Тема 1<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка. | 1.1                                                                                                                                  | ОРУ. Техника безопасности на занятиях. Перестроения на месте.                                           | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.2                                                                                                                                  | ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.                                                      | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.3                                                                                                                                  | ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе юноши 2 км, девушки 1,5 км.                                   | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.4                                                                                                                                  | ОРУ. Бег на выносливость юноши 20 мин, девушки 15 мин.                                                  | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.5                                                                                                                                  | ОРУ. Бег на короткие дистанции 100,200 м. Высокий и низкий старт.                                       | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.6                                                                                                                                  | ОРУ. Бег 100,200 м. Старт, стартовый разгон.                                                            | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.7                                                                                                                                  | ОРУ. Бег 100,200 м. Бег по дистанции и финиширование.                                                   | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.8                                                                                                                                  | ОРУ. Силовая тренировка (сгибание разгибание рук в упоре лёжа, приседания, подтягивания, выпрыгивания). | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.9                                                                                                                                  | ОРУ. Прыжки в длину с места. Выпрыгивания вверх, выпрыгивания вперед, прыжки в шаг и через шаг.         | 2           |                  |
|                         |                                                     | 1.10                                                                                                                                 | ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке с учётом времени. Подтягивания.                             | 2           |                  |



|                                  |                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                  |                   | 1.11                                                                                                                | ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 13-15 беговых шагов.                                                                                                                                                    | 2         |  |
|                                  |                   | 1.12                                                                                                                | ОРУ. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                      | 2         |  |
|                                  |                   | 1.13                                                                                                                | ОРУ. Эстафетный бег 4*100 м. Упражнения для развития брюшных мышц.                                                                                                                                                                             | 2         |  |
|                                  |                   | 1.14                                                                                                                | ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                               | 2         |  |
|                                  |                   | <b>Самостоятельная работа: прыжки через скакалку, отжимание, упр. на пресс, беговые упр. на короткие дистанции.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>28</b> |  |
|                                  | <b>Тема 2</b>     | <b>Практические занятия</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>32</b> |  |
| <b>ОК 2.<br/>ОК 3.<br/>ОК 6.</b> | <b>Гимнастика</b> | 2.1                                                                                                                 | Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Перестроения.                                                                                                                                             | 2         |  |
|                                  |                   | 2.2                                                                                                                 | ОРУ. Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения производственной гимнастики.                                                                                                                             | 2         |  |
|                                  |                   | 2.3                                                                                                                 | ОРУ. Техника безопасности на занятиях. Перестроения на месте. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. | 2         |  |
|                                  |                   | 2.4                                                                                                                 | ОРУ. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной гимнастики.                                                                                                               | 2         |  |
|                                  |                   | 2.5                                                                                                                 | ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.                                                                                                                          | 2         |  |
|                                  |                   | 2.6                                                                                                                 | ОРУ. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и                                                                                                                                                                | 2         |  |

|  |      |                                                                                                                                                                                      |   |  |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|  | 2.7  | в движении.<br>ОРУ. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг) , гантелями 9весрм до 8 кг), ги-<br>рями (весом до 24 кг).                                                         | 2 |  |
|  | 2.8  | ОРУ. Упражнения со штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Перестроения в движе-<br>нии.                                                                                              | 2 |  |
|  | 2.9  | ОРУ. Комбинации упражнений с обручами, булавами, набивными мячами, лентами,<br>скакалкой.                                                                                            | 2 |  |
|  | 2.10 | ОРУ. Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъём упор<br>на верхнюю жердь.                                                                                  | 2 |  |
|  | 2.11 | ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре, стойка на плечах из<br>седа ноги врозь. Толчком двух ног вис углом.                                                 | 2 |  |
|  | 2.12 | ОРУ. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.<br>Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.                             | 2 |  |
|  | 2.13 | ОРУ. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см юноши. Прыжок уг-<br>лом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110<br>см) девушки. | 2 |  |
|  | 2.14 | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см. юноши. Сед углом, стоя<br>на коленях наклон назад, стойка на лопатках.                                                      | 2 |  |
|  | 2.15 | ОРУ. Стойка на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину. Упражнения с<br>набивными мячами.                                                                                 | 2 |  |
|  | 2.16 | Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с<br>различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений.                              | 2 |  |

|                                  |                                  |                                                                                   |                                                                                                                                                                         |           |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                  |                                  | <b>Самостоятельная работа: акробатические упражнения на пресс, прыжковые упр.</b> |                                                                                                                                                                         | <b>32</b> |  |
|                                  | <b>Тема 3</b>                    | <b>Практические занятия</b>                                                       |                                                                                                                                                                         | <b>38</b> |  |
| <b>ОК 2.<br/>ОК 3.<br/>ОК 6.</b> | <b>Спор-<br/>тивные<br/>игры</b> | 3.1                                                                               | Краткий исторический обзор спортивных игр (баскетбол). ОРУ. Правила поведения на занятиях спортивными играми. Специальные подготовительные упражнения, подводящие игры. | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.2                                                                               | Баскетбол. Общие развивающие упражнения, специальные физические упражнения. Варианты ловли и передачи мяча.                                                             | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.3                                                                               | Баскетбол. ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.                                                                                   | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.4                                                                               | Баскетбол. ОРУ. Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.                                                                                   | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.5                                                                               | Баскетбол. ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)                                                                  | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.6                                                                               | Баскетбол. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.                                                                                 | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.7                                                                               | Футбол. ОРУ. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.                            | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.8                                                                               | Футбол. ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.                                                                                        | 2         |  |
|                                  |                                  | 3.9                                                                               | Футбол. ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом. (выбивание, отбор, перехват)                                                                                    | 2         |  |

|  |  |                                                                                    |                                                                                                                                                     |           |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|  |  | 3.10                                                                               | Футбол. ОРУ. Индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и защите.                                                       | 2         |  |
|  |  | 3.11                                                                               | Футбол. ОРУ. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                            | 2         |  |
|  |  | 3.12                                                                               | Футбол. ОРУ. Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки) Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.     | 2         |  |
|  |  | 3.13                                                                               | ОРУ. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, игровые задания с акцентом на аэробный или анаэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. | 2         |  |
|  |  | 3.14                                                                               | ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.                                    | 2         |  |
|  |  | 3.15                                                                               | Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Игра по упрощённым правилам.                                                    | 2         |  |
|  |  | 3.16                                                                               | Волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча снизу. Игра по упрощённым правилам.                                                      | 2         |  |
|  |  | 3.17                                                                               | ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами. Игра в волейбол.                                                                                              | 2         |  |
|  |  | 3.18                                                                               | ОРУ, СБУ. Разновидности игры в волейбол. Игра в волейбол.                                                                                           | 2         |  |
|  |  | 3.19                                                                               | ОРУ. Судейство в волейболе. Круговая тренировка.                                                                                                    | 2         |  |
|  |  | <b>Самостоятельная работа: ведение мяча, передача мяча, приседание, отжимание.</b> |                                                                                                                                                     | <b>38</b> |  |

|                         |                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |    |  |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. | Тема 4<br>Виды спорта по выбору | Практические занятия                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             | 10 |  |
|                         |                                 |                                                                                                                                          | Легкая атлетика.                                                                                                                                                            |    |  |
|                         |                                 | 4.1                                                                                                                                      | ОРУ. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. В горизонтальную вертикальную цель с расстояния до 20 м. | 2  |  |
|                         |                                 | 4.2                                                                                                                                      | ОРУ. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м.                                                           | 2  |  |
|                         |                                 | 4.3                                                                                                                                      | ОРУ. Бег с препятствиями, бег в парах, группой. Круговая тренировка.                                                                                                        | 2  |  |
|                         |                                 | 4.4                                                                                                                                      | ОРУ. СБУ. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.                                                  | 2  |  |
|                         |                                 | 4.5                                                                                                                                      | ОРУ. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимально скоростью, изменением темпа.                                                         | 2  |  |
|                         |                                 | Самостоятельная работа: выполнять упр. под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног. |                                                                                                                                                                             | 10 |  |
|                         |                                 | Всего 216 часов<br>Из низ: консультации 6 часов, самостоятельная работа 102 часа, практические занятия 108 часов.                        |                                                                                                                                                                             |    |  |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия стадиона широкого профиля

Беговая дорожка №1

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка

Перечень основного оборудования: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, гранаты учебные, рулетка металлическая.

Помещения нежилого здания с пристройками – манеж:

Спортивный зал № 19

Перечень основного оборудования: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, ворота для мини-футбола, сетки для мини-футбольных ворот, мини-футбольные мячи, канат для перетягивания, столы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические обручи, гимнастические коврики, палки гимнастические, мячи фитболы, динамометры.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с.
- Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-493с.-Серия : Профессиональное образование.  
<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>
- Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для СПО / Дворкин.- М.:Издательство Юрайт,2018.-148с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-424314>
- Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-191с.- (Серия : Профессиональное образование).  
[urait.ru/catalog/415991](http://urait.ru/catalog/415991)
- Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-254с. :[2]с.цв.вкл.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shk...>

- Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-441с. - (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-s..>
- Германов Г.Н. . Методика обучению «Физическая культура». Легкая атлетика учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Издательство Юрайт,2018.-461с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya->
- Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО /Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-138с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/book/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika>
- Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-173с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976>.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017  
[https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE\\_05\\_Fizkulytura\\_SOO](https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE_05_Fizkulytura_SOO)
- Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
- Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для СПО / Н.В. Решетников.- Изд. 14-е, исп. и перер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.  
<https://www.twirpx.com> > Файлы > Физическая культура и спорт
- Акопян, А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки - нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акопян, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 10-15.  
<https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi>.
- Аршинник С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч. практ. конф., 10-12 октября 2016 г., Владимир [Электронный ресурс] / М-во спорта РФ; Координац. науч.-метод.центр каф. физ.воспитания Евраз. ассоц. ун-тов; Владимирский гос.ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 41-45.  
<https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/10168>
- Степанова О. Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А. В. Юров // Преподаватель XXI век. Образование и физическая культура. – 2015. – 201-209.  
<https://cyberleninka.ru/.../vozrastnaya-dinamika-interesov-i-potrebnostey-podrostkov->

- Уваров В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. - 2016. - № 1. - С. 57-79.  
<https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/Yvarov150116.doc>

#### **Интернет-ресурсы:**

- <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>
- <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
- [https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RVYOW\\_sGsKvsAHjsr](https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RVYOW_sGsKvsAHjsr)
- [http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)
- [http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)
- [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)
- <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
- <http://docplayer.ru/72190805-Spisok-literatury-na-2017-g.html>



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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

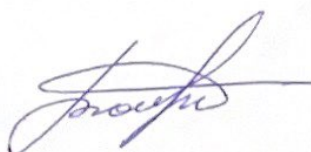
| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| выполнять приемы страховки и самостоятельной страховки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |
| использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:<br>повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;<br>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;<br>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;<br>организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;<br>активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Экспертная оценка при проведении практических занятий        |

|                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Усвоенные знания:</b>                                                                                                                                                        |                                                       |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                   | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;                                                                | Экспертная оценка при проведении практических занятий |
|                                                                                                                                                                                 |                                                       |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменения и дополнения в рабочей  
программе рассмотрения и одобрения на  
заседании предметно-цикловой комиссии  
дисциплины гостиничного сервиса от  
26.04.2021 (Протокол №5)

Председатель ПЦК



Брунько Ю.И.