

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Институт профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор-директор ИПО  
Попов И.П.  
«19» 04 2019

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

Специальность «43.02.14 Гостиничное дело»

Присваиваемая квалификация  
"Специалист по гостеприимству"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2019 г.



1651172667

Рабочую программу составил

приглашение кафедры ТиМПО

подпись

ФИО

Рабочая программа обсуждена на заседании  
ЦМК Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от 19.04.22

Председатель ЦМК Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

подпись

Л.Ю.  
Лукина

Согласовано  
зам. директора по УР ИПО

подпись

Н.С. Полуэктова

Согласовано  
зам. директора по МР ИПО

подпись

Т.Ю. Сьянова



1651172657

## 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело».

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

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

Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

- человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

- достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

- (специальности)

Иметь практический опыт:

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 2 / Семестр 3</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	34		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	32		
Консультации			
Самостоятельная работа			



1652299554

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2 / Семестр 4</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	40		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	38		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 5</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	26		
в том числе:			
лекции, уроки	2		
лабораторные работы			
практические занятия	24		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 3 / Семестр 6</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	36		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	36		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 7</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	22		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	22		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 4 / Семестр 8</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	20		
в том числе:			



1652299554

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	20		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>14</b>
<b>Тема 1.1</b>	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>4</b>
	<b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2
	<b>2. Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2
<b>Тема 1.2</b>	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>



1652299554

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. 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.	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	8
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	8
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34</b>
<b>Тема 2.1</b>	<b>Бег на короткие дистанции.</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	8
	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Разучивание комплексов специальных беговых упражнений Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>10</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	10
	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный) Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки) Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив (юноши)	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	
<b>Тема 2.4</b>	<b>Прыжок в длину с разбега</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4



1652299554

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Техника прыжка в длину с места	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Метание снаряда</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4
	Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>64</b>
<b>Тема 3.1</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>14</b>
<b>Тема 3.1.1</b>	<b>Знакомство с бадминтоном</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти Обучение игровым стойкам Правила игры	
<b>Тема 3.1.2</b>	<b>Перемещение по площадке и подачи</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	6
	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче Обучение перемещению вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодалекой подаче Обучение перемещению назад при ударе над головой справа Игра в бадминтон	
<b>Тема 3.1.3</b>	<b>Техника выполнения ударов и приемов в бадминтоне</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	6
	Обучение высоко-далекому удару Обучение мягкому удару перед собой. Обучение удару над головой справа Обучение нападающему удару над головой справа Обучение плоскому удару Игра в бадминтон	
<b>Тема 3.2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>
<b>Тема 3.2.1</b>	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
<b>Тема 3.2.2</b>	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
<b>Тема 3.2.3</b>	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	4



1652299554

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
<b>Тема 3.2.4</b>	<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>4</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	4
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	
<b>Тема 3. 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>
<b>Тема 3.3.1</b>	<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>4</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	4
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	
<b>Тема 3.3.2</b>	<b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>4</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	4
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
<b>Тема 3.3.3</b>	<b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>4</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	4
	Отработка техники прямого нападающего удара	
<b>Тема 3.3.4</b>	<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>4</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	4
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
<b>Тема 3.4</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>12</b>
<b>Тема 3.4.1</b>	<b>Техника владения теннисной ракеткой, подачей, ударами слева и справа</b>	<b>6</b>
	<i>В том числе практических занятий</i> Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки Приобретение практики использования игры толчком	6
<b>Тема 3.4.2</b>	<b>Техника передвижения, приёма и нападения</b>	<b>6</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	6
	Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки) Освоение техники подачи, подброса мяча, прием подач, распознавания подач соперника Приобретение практических навыков игры в нападении Накат слева, справа	
<b>Тема 3.5</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>
<b>Тема 3.5.1</b>	<b>Техника владения футбольным мячом</b>	<b>6</b>
	<i>В том числе практических занятий</i>	6



1652299554



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча	
<b>Тема 4</b>	<b>Атлетика</b>	<b>12</b>
	<b>Аэробика (девушки)</b>	<b>12</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	12
	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", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	
	<b>Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</b>	<b>12</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	12
	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	
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>
<b>Тема 5.1</b>	<b>Техника безопасности в лыжной подготовке</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Освоение и совершенствование лыжных ходов Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы	
<b>Тема 5.2</b>	<b>Техника выполнения ложных движений</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	8
	Отработка техники ложных движений (финтов) Тактика игры в нападении, тактика игры в защите	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Виды лыжных ходов</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	8
	Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы Освоение полуконькового и конькового ходов	
<b>Тема 5.4</b>	<b>Преодоление препятствий на лыжах</b>	<b>8</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	8



1652299554

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	Совершенствование приёмов: поворота, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте Прыжки на лыжах с малого трамплина Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м, контрольный норматив (девушки) Техника лыжных ходов на дистанции 5000 м, контрольный норматив (юноши)	
<b>Тема 6</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>28</b>
	<b><i>В том числе практических занятий</i></b>	<b>28</b>
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>3-7 семестры в форме зачета</b> <b>8 семестр - в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего:</b>		<b>178</b>

### 3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).



1652299554

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1 Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

#### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд. стер. – Москва : Академия, 2020. – 320 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://academia-library.ru/catalogue/4831/452492/> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. аэробика: учебное пособие для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 138 с. – ISBN 978-5-534-07636-3. – URL: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453874> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 246 с. – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

#### **3.2.3 Методическая литература**

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2-4 курсов специальности СПО 43.02.14. "Гостиничное дело" очной формы обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра теории и методики профессионального образования ; составители: М. Д. Кунгурцева, Т. С. Максимова. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 40 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4153> (дата обращения: 24.06.2022). – Текст : электронный.

#### **3.2.4 Интернет ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

### **4. Организация самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2



1652299554

настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

## 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции
1. 2.	<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	ОК 08	ОК 08 <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Контрольные упражнения
3.	<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 2.2. Общая физическая подготовка Тема 2.3. Спортивные игры. Тема 2.4. Аэробика (девушки) Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем) Тема 2.5. Лыжная подготовка	ОК 08	средства профилактики перенапряжения <b>Умения:</b> 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 профессии (специальности)	
4.	<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 08		

### 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и выше
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1



1652299554

Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9-7,5	8,1	8,1	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5



1652299554

### 5.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины « Физическая культура» для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения

#### 1. Легкая атлетика. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

#### 2. Баскетбол. Челночный бег, 3x10, сек

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 8,7 сек для девушек и менее 7,2 сек для юношей).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 8,7 сек для девушек и не более 7,2 сек для юношей).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

#### 3. Волейбол. Техника выполнения приема мяча после подачи, количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

#### 4. Атлетическая гимнастика. Сгибание туловища из положения «лежа», количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
-------------------	------	-------	-------	--------



1652299554

<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5
-------------------------	---	---	---	---

### 5. Лыжные гонки. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 23.50 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 23.50 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 25.00 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 26.25 мин).

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5

### Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 18.00 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.00 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 18.30 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 19.30 мин).

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет (3-7 семестры) и дифференцированный зачет (8 семестр), в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов:

#### 1. Легкая атлетика.

Кросс 2 км, мин (девушки)

Кросс 3 км, мин (юноши)

1. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой)
2. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки
3. Атлетическая гимнастика. Прыжки в длину с местам, см
4. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах

#### 1. Легкая атлетика. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 10.15 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.15 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 10.50 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.15 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
-------------------	------	-------	-------	--------



1652299554

Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"
------------------	--------------	-----------

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5

### Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (менее 12.00 мин).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.00 мин).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 12.35 мин).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.10 мин).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5

## 2. Баскетбол. Приседания на одной ноге (с опорой), количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5

## 3. Волейбол. Техника выполнения подач в определенную зону площадки, количество раз

Критерии оценивания:

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 20-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 18-ти раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 15-ти раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

<b>Количество баллов</b>	0-59	60-79	80-89	90-100
<b>Шкала оценивания</b>	2	3	4	5



1652299554



#### 4. Атлетическая гимнастика. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

#### 5. Лыжные гонки. Техника выполнения бега на лыжах, количество раз

Критерии оценивания

90-100 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "отлично" (более 10-ти раз) для юношей и девушек.

80-89 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8-ми раз) для юношей и девушек.

0-59 посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 7-ми раз) для юношей и девушек.

Шкала оценивания для зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

#### 5.2.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в Положении о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования в КузГТУ (Ип 06/-10).

#### 6. Иные сведения и (или) материалы



1652299554