к ООП СПО по специальности
43.02.14 Гостиничное дело

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

г.о. Электросталь, 2022 г.

РАССМОТРЕНО
ПЦК физической культуры
Протокол № 1
« 29 » августа 2022 г.
_____ /Сахаров А.Ю. /

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной основной образовательной программой по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ 17 июля 2017 г., регистрационный № 43.02.14-170717

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 43.02.14 «Гостиничное дело» утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № №1552 от «09» 2016 года (регистрационный № 44974 от «26» декабря 2016 г.)

3.Федерального закона от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4. Учебного плана по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело», утвержденного приказом № 250-од от 16.06.2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»
Разработчик: Шуварова О. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **6**

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **14**

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достичь **личностных результатов:**

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	**ЛР 1**
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	**ЛР 2**
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	**ЛР 3**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	**ЛР 5**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	**ЛР 6**

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	**ЛР 8**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	**ЛР 9**
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	**ЛР 10**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	**ЛР 11**
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	**ЛР 12**

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	**ЛР 19**
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	**ЛР 20**
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	**ЛР 22**
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	**ЛР 25**
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	**ЛР 27**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.	**ЛР 29**
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	**ЛР 30**
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 36**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 8, **ЛР 1-12, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36**	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)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	186
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	175
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	175
Самостоятельная работа	11
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета *(за счёт времени, отведенного на практические занятия)*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Количество часов**	**Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**12**	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	**2**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненногоуспеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека подвоздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярныхзанятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессевыполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятийфизическими упражнениями на функциональные возможности человека,умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	**Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в		

	формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Тематика практических занятий	10	
	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.		**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
СРС	1.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактикунарушений работы органов и систем организма.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**163**	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала.	**24**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	1.Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования.		
	2.Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования		
	3.Бег: техника высокого и низкого старта		
	4.Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.		

	6.Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.		
	7.Эстафетный бег: 4х100м.		
	8.Эстафетный бег: 4х400м.		
	9.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3……) круга.		
	10.Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).		
	11.Бег по пересеченной местности.		
	12.Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания		
СРС	1. Бег по пересеченной местности.	**2**	
Тема 2.2. Общаяфизическая подготовка	Содержание учебного материала.	**12**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25,** **27,29,30,36**
	1.Изучение и выполнение построений (колонна, шеренга, круг, линейка, трапеция, полукруг).		
	2.Изучение и выполнение перестроений и 1 шеренги в 2 и обратно, из 1 колонны по2, 3 и 4.		
	3.Изучение и выполнений разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, полуприсев, на согнутых ногах, с закрытыми глазами, приставным шагом, спиной вперед.		
	4.Изучение и выполнение разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, с за хлёстом голени, боком приставными шагами, спиной вперед, прыжки на 1 ноге.		
	5.Изучение и выполнения комплекса ОРУ без предметов.		
	6.Изучение и выполнений комплекса упражнений в паре с партнером, обручем (девушки). С гантелями (юноши).		
	9.Выполнени е комплекса упражнений с фитнес мячами.		
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала.	**71**	
Волейбол.	1.Изучение техники игры: стойки., перемещения.	**20**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25,**
	2.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3.Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая.		
	5.Изучении техники подачи мяча: нижняя боковая.		
	6.Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая.		

	7.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.		**27,29,30,36**
	8.Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра.		
	9.Изучение действий игроков при выполнения блока. Техника выполнения блока Учебная игра.		
	10.Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.		
	11.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		
	12.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.		
СРС	1.Отработать технику и тактику игры.	**2**	
Баскетбол	Содержание учебного материала.	**20**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25,** **27,29,30,36**
	1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока.		
	2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.		
	3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди.		
	4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча.		
	5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения.		
	6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения.		
	7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.		
	8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска		
	9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание.		
	10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной.		
	11.Изучение правил игры. Учебная игра.		
	12.Отработка изученных элементов в двусторонней игре.		
СРС	1.Отработать технику и тактику игры.	**2**	
Футбол.	Содержание учебного материала.	**4**	**ОК 08** **ЛР1-12**
	1.Изучение ведения и передачи мяча. Перемещение по полю. Правила игры.		
	2.Изучение ударов по мячу ногой, головой, остановки мяча ногой. Изучение приема мяча ногой, головой. Учебная игра.		

	3.Изучение обманных движений, обводка соперника, отбор мяча. Удары по воротам. Взаимодействие игроков.		**ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.		
Бадминтон.	Содержание учебного материала	**6**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	1.Изучение способов хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.		
	2.Изучение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки,удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Двусторонняя игра.		
	3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде		
	4. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
Настольный теннис.	Содержание учебного материала.	**15**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	1.Изучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	2.Изучение технических приемов- подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двустороння игра.		
	3.Изучение тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.		
	4.Изучение тактики одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
СРС	1.Отработать технику и тактику игры.	**2**	
Дартс	Содержание учебного материала.	**6**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25, 27,29,30,36**
	1.Общие правила игры в Дартс.		
	2.Изучение техники броска. Учебная игра.		
Тема 2.4. Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала (девушки)	**12**	
	1.Изучение и выполнение комплекса упражнений базовой аэробики.		
	2.Изучение и выполнение комплекса упражнений силовой аэробики.		
	3.Изучение и выполнение комплекса упражнений спортивной аэробики.		
	4.Изучение и выполнение комплекса упражнений стэп- аэробики.		
	5.Изучение и выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.		
	Содержание учебного материала.(юноши).		

	1.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	2.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	3.Комплексы упражнений для акцентрировонного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.	**12**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25,** **27,29,30,36**
	1.Изучение лыжных ходов -одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический, попеременные лыжные ходы.		
	2.Изучение ходов - полу коньковый и коньковый.		
	3. Передвижение по пересечённой местности. Изучение поворотов, торможения на лыжах с малого трамплина.		
	4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала.	**28**	**ОК 08** **ЛР1-12** **ЛР 19,20,22,25,** **27,29,30,36**
	1, Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для специальности ГД.		
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств (сила,быстрота, выносливость, силовая выносливость)		
	3. Формирование профессионально значимых физических качеств(ловкость, гибкость).		
	4.Разучивание и выполнение **к**омплекса производственной гимнастики для профессионально-прикладной подготовки работников сферы обслуживания		
	5.Разучивание и выполнение комплекса упражнений со скакалкой.		
	6.Разучивание и выполнение комплекса упражнений на гимнастической коврике.		
	7.Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.		
	8.Разучивание и выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки.		
	9.Составление и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры для специальность Гостиничное дело.		
	10.Разучивание и выполнение упражнений жонглирования.(с тесными мячами).		

	11.Разучивание и выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний- висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке.		
СРС	1.Выполнить комплекс утренней гимнастики.	1	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	***2***	
Всего СРС		**11**	
Всего практических занятий		**175**	
Итого:	**186**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, палочки эстафетные, гранаты учебные , стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

В процессе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература:

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,» Академия» 2020.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Дополнительная литература:

1.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

2.Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2020.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитиичеловека; Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 43.02.14 Гостиничное дело. Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок,не мене75%правильных ответов. Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование вконтрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в концеучебного года, семестра,освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.	Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоениятеоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функцийсудьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются	

ЛР 1-12, 19,20, 22,25, 27,29, 30,36	применительно к укрупнённой группе специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.	физического качества средствами спортивных игр. **Общефизическая подготовка:** Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведенияфрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплекса с отягощениями, с само отягощениями; Самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать процедуры охраны и укрепления здоровья в процессе проф. деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы