

Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО
«Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»
Е.Е. Бочкарева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО
43.02.16 Туризм и гостеприимство
Форма обучения – очная
Срок обучения – 1 год 10 мес.

Камышлов, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство (утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 12 декабря 2022 г. №1100) и примерной программы по дисциплине СГ «Физическая культура», рекомендованной ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины «Физическая культура» ФГБОУ ДПО ИРПО. Протокол педагогического совета №19 от «23» июля 2024 года


Разработчик: Худяков Р.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников профессиональных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  Е.В. Чудинова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

 Н.А. Польшяева

СОГЛАСОВАНО:

Методист

 Н.Н. Чингина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм в части освоения социально-гуманитарного цикла.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина **СГ 04. Физическая культура** является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Общие компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в т.ч. в форме практической подготовки	
теоретические занятия	12
практические занятия	69
Промежуточная аттестация/дифференцированный зачет	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формируемых в результате освоения элементов программ
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</p> <p>Тема 1.1.</p> <p>Физическая культура в значении двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.</p>	<p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.</p> <p>Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p>	<p>32</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 1.2.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>В том числе практических занятий</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

	<p>Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p> <p>Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>	2	
<p>Тема 1.3. Основа физической подготовки</p>	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>	12	ОК 04 ОК 08

Тема 1.4. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Практические занятия <i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колзны, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	6	ОК 04 ОК 08
		2	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	10	
		2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04 ОК 08
		2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2		
Раздел 3. Волейбол		10		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2		с
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	2		OK 04 OK 08
Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2		

Раздел 4. Баскетбол		10	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Раздел 5. Настольный теннис		2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	
Настольный теннис	В том числе практических занятий Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 6 Лыжная подготовка		10	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	10	

Льжная подготовка (для южных районов кроссовых подготовок)	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по льжной подготовке</p> <p>Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков</p> <p>Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	10 2 6 2	ОК 04 ОК 08
<p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p>Тема 7.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	9 4 4 5 1 1 1 1	ОК 04 ОК 08
<p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p> <p>Всего:</p>	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>	1 1 1 1	ОК 04 ОК 08
		1	
		82	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия *спортивного комплекса*:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжная база с лыжохранилищем.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- тренажеры,
- волейбольная сетка,
- мячи, скакалки,
- маты,
- гимнастические коврики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2024(электронная библ-ка)
2. Лях В.И. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2021

2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2023.
5. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманист. изд. центр «Владос», 2019.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2021.
8. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие для СПО. - М.: Академия, 2022.
9. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2019
10. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2019.
11. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2021.
12. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М.: Академия, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585768

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027