

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство

2025 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 157 от «02» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации **№ 1100 от 12 декабря 2022 г.** (зарегистрировано Минюсте РФ 24.01.2023г. №72111).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж» (ГБПОУ «ВЭК»)

Разработчик: Айсаев Багаудин Магомедович, преподаватель ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**.

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА наряду с учебными дисциплинами социально-гуманитарного цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ПК 2.2 Организовывать и осуществлять эксплуатацию номерного фонда гостиничного предприятия

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

в рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК,ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">- 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 специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	98
Самостоятельная работа	3
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	98
в том числе:	
теоретические сведения	13
практические занятия	85
Промежуточная аттестация проходит в семестрах 1,2,4, дифференцированный зачет в 3 и 5 семестрах.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 32 часа			
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования ФК личности	2	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение ФК.ЗОЖ.	Содержание учебного материала	2	
	1.Роль ФК при изучении общепрофессиональных и специальных дисциплин для формирования ОК и ПК.ЗОЖ.	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	20	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 2.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание, ОФП.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места, ОФП.	2	
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции, ОФП.	2	
	5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции, ОФП.	2	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт и стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-5шагов, ОФП.	2	
	7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции и финиширование). Совершенствование техники метания гранаты с разбега, ОФП.	2	
	8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега, ОФП.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	6	

Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	9.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. 10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП. 11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП.	2 2 2	
Раздел 3.	Профессионально прикладная физическая подготовка	10	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание материала 12. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессии. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2 2	
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта.	Содержание материала 13.Развитие основных физических качеств: сила, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, н/теннис и дартс), атлетическая гимнастика. Разучивание, закрепление профессионально значимых двигательных действий. 14. Основные физические качества: сила, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, н/теннис и дартс).	8 2 2	

	<p>Разучивание, закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>15. Основные физические качества: сила, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, н/теннис и дартс). Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>16. Основные физические качества: сила, выносливость, координация, ловкость и гибкость. Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол). Закрепление профессионально значимых двигательных действий.</p>	2	
		2	

2 семестр – 42часов+3 часа сам.работа

Раздел 5.	Основы здорового образа жизни и стиля жизни	2	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 5.1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха	Содержание учебного материала	2	
	17. Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
Раздел 6.	Спортивные игры волейбол	24	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ОФП	2	
	19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
Тема 6.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	20. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
	21. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Элементы ППФП.	2	
	22. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Элементы ППФП.	2	

Тема 6.3. Техника подачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебного материала	6	
	23. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра.	2	
	24. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра.	2	
	25. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	
Тема 6.4. Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	8	
	26. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	27. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Профессионально значимые двигательные действия	2	
	28. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	
29. Учебная игра с заданием. ППФП.			
Раздел 7.	Легкая атлетика	14	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 7.1. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	30. Совершенствование техники бега на средние дистанции до 1500-1800м. Атлетическая подготовка.	2	
	31. Совершенствование техники бега на средние дистанции до 1500-1800м. Атлетическая подготовка. Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	
Тема 7.2. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	
	32. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000-2500м. Атлетическая подготовка.	2	
	33. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000-2500м. Атлетическая подготовка.	2	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	4	

Техника бега на короткие дистанции.	34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП. Атлетическая гимнастика.	2	
	35. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 7.4. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	2	
	36. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	
Раздел 8.	ФК и спорт как социальные явления, как явление культуры	2	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 8.1. ФК личности человека, физическое развитие, воспитание, подготовка и самовоспитание	Содержание учебного материала	2	
	37. ФК и спорт как социальные явления, как явление культуры. ФК личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	Самостоятельная работа	3	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 24 часа			
Раздел 1.	Легкая атлетика	14	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 1.1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100 м., подтягивание.	2	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. Силовая подготовка. Закрепление	2	

	профессионально значимых двигательных действий.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (стартовое ускорения. Совершенствование техники метания гранаты (с места, с 3-5 шагов). Основы ЗОЖ.	2	
	4.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение 3х20метров). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5шагов. Средства профилактики перенапряжения. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
	5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение и бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Закрепление профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	6.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	7.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
Раздел 2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 2.2.
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	10	

<p>Общая физическая подготовка Л/атлетика, спорт.игры, атлетическая гимнастика. комплексы упражнений для развития физ.качеств.</p>	<p>8.Спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис, метание дротиков. Комплекс упражнений ППФП для специальности. ОРУ с предметами.</p>	2	
	<p>9. Легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортигры. ОРУ с предметами</p>		
	<p>10.Атлетическая гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Строевые приемы на месте и в движении.</p>	2	
	<p>11.Упражнения со скакалками, набивными мячами, гимнастическими палками на координацию и гибкость. Атлетическая гимнастика.</p>	2	
	<p>12.Упражнения на тренажерах, круговая тренировка, спортивные игры. Комплекс упражнений ППФП для специальности.</p>	2	

4. Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
5. Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2020.
6. Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019
7. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины. 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</p>	<p>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.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины. 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.</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-образовательную 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.</p>	<p>Л/атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий Самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами л/атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований, - выполнения студентом функции судьи;</p>

		<p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	--	--