Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Директора
от 04.08.2025г. № 028/5/с

Воробьев К.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.16
Туризм и гостеприимство

Квалификация: специалист по туризму и гостеприимству
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев

Тольятти, 2025г.

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1. Назначение и нормативные основания

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство». Квалификация — специалист по туризму и гостеприимству. Форма обучения — очная, на базе основного общего образования.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 № 1100 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство» с изменениями от 03.07.2024 № 464.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

1.2. Место в структуре образовательной программы

Учебный компонент реализуется в социально-гуманитарном цикле. Семестры освоения: 3, 4, 5, 6.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся 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 специальности.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Общие и профессиональные компетенции

Код	Содержание общей компетенции
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 программы

2.1. Объём и виды учебной работы

Показатель	Часы
Общий объём	110
Учебные занятия и практики	108
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	2
Обязательная часть	82
Вариативная часть	28

2.2. Распределение по семестрам

Семестр	Объём, академические часы
3	28
4	40
5	20
6	22

2.3. Тематический план и содержание

Тема и содержание	Объём и вид учебной работы
1.2. ТБ на занятиях по легкой атлетике.	Учебные занятия — 2 ч.
1.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции: высокий старт; бег на ровных участках по прямой и повороту; бег по твердому и мягкому грунту.	Учебные занятия — 2 ч.
1.6. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 4 ч.
1.8. Техника прыжка «согнув ноги»: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, фаза полета, расчет разбега.	Учебные занятия — 2 ч.
1.9. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
1.11. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальное усилие.	Учебные занятия — 2 ч.
1.12. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
2.2. Техника безопасности, правила игры.	Учебные занятия — 4 ч.
2.4. Способы перемещения в защите.	Учебные занятия — 4 ч.
2.5. Контрольные нормативы: Прием передача мяча сверху двумя руками над собой.	Учебные занятия — 2 ч.
2.8. Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении.	Учебные занятия — 2 ч.
2.9. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
2.11. Практические занятия: Индивидуальные действия игрока в защите.	Учебные занятия — 2 ч.

Тема и содержание	Объём и вид учебной работы
3.2. Техника безопасности, на занятия по баскетболу.	Учебные занятия — 9 ч.
3.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
3.5. Техника способов перехвата, выбивания мяча.	Учебные занятия — 4 ч.
3.6. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
3.8. Индивидуальные действия в защите.	Учебные занятия — 7 ч.
3.9. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
4.2. Техника сгибания - разгибания рук в упоре лежа.	Учебные занятия — 4 ч.
4.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 3 ч.
5.2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Учебные занятия — 2 ч.
5.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
6.2. Техника безопасности, правила игры, судейство.	Учебные занятия — 2 ч.
6.4. Прием нападающего удара, техника выполнения.	Учебные занятия — 2 ч.
6.5. Контрольные нормативы: 1.Прием передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Учебные занятия — 2 ч.
6.7. Совершенствование групповых действий игроков в нападении.	Учебные занятия — 4 ч.
6.8. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 2 ч.
6.10. Совершенствование групповых действий в защите.	Учебные занятия — 4 ч.
7.2. ТБ на занятия по б\б.	Учебные занятия — 2 ч.
7.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
7.5. Способы перехвата, вырывания мяча.	Учебные занятия — 1 ч.
7.6. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
7.8. Совершенствование групповых действий в защите.	Учебные занятия — 1 ч.
7.9. Контрольные нормативы: 1.Броски мяча с различных точек.	Учебные занятия — 1 ч.
8.2. Контрольные нормативы: 1.Подтягивание в висе.	Учебные занятия — 1 ч.
9.2. ТБ на занятиях по л\а.	Учебные занятия — 1 ч.
9.3. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
10.2. Техника безопасности на занятиях по в/б.	Учебные занятия — 1 ч.
10.4. Техника блокирования (одиночное, групповое).	Учебные занятия — 1 ч.
10.6. Совершенствование командных действий в нападении.	Учебные занятия — 1 ч.
10.7. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
10.9. Совершенствование командных действий в защите.	Учебные занятия — 1 ч.
10.10. Контрольные нормативы: 1.Подачи мяча.	Учебные занятия — 1 ч.
11.2. ТБ на занятия по б\б.	Учебные занятия — 1 ч.
11.4. Совершенствование способов накрывания и вырывания мяча.	Учебные занятия — 1 ч.
11.5. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.

Тема и содержание	Объём и вид учебной работы
11.7. Судейство игры.	Учебные занятия — 1 ч.
11.8. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
12.2. Контрольные нормативы: 1.	Учебные занятия — 1 ч.
Промежуточная аттестация: Зачёт (семестр 3, 4, 5); Дифференцированный зачёт (семестр 6)	2 ч.
Итого	Учебные занятия — 108 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.; промежуточная аттестация — 2 ч.; всего — 110 ч.

Подробное содержание тем и виды учебной работы

Тема 1.2. ТБ на занятиях по легкой атлетике.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Бег с ускорениями с высокого старта, с низкого старта на дистанции 20м.

Тема 1.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бег на дистанции 100 м.

Тема 1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции: высокий старт; бег на ровных участках по прямой и повороту; бег по твердому и мягкому грунту.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Техника бега на средние и длинные дистанции: высокий старт; бег на ровных участках по прямой и повороту; бег по твердому и мягкому грунту. Учебно-тренировочный бег на средние и длинные дистанции. Развитие основных физических качеств.

Тема 1.6. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бег на дистанции 1000м., 500м. 2. Бег на дистанции 3000 м, 2000 м.

Тема 1.8. Техника прыжка «согнув ноги»: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, фаза полета, расчет разбега.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Техника прыжка «согнув ноги»: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, фаза полета, расчет разбега. Выполнение прыжка в длину поэтапно.

Тема 1.9. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Прыжки в длину с разбега.

Тема 1.11. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальное усилие.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места, с короткого разбега.

Тема 1.12. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Метание гранаты.

Тема 2.2. Техника безопасности, правила игры.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Техника безопасности, правила игры. Волейбол в системе физического воспитания. Стойки и перемещения волейболиста. Личная гигиена на занятиях по волейболу. Способы приема и передачи мяча. Подготовительные и подводящие упражнения по технике. Способы подачи мяча, техника выполнения.

Тема 2.4. Способы перемещения в защите.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Способы перемещения в защите. Шаги, скачок, бег, падения. Сочетание способов перемещения.

Тема 2.5. Контрольные нормативы: Прием передача мяча сверху двумя руками над собой.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: Прием передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 2.8. Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении.

Тема 2.9. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Подачи мяча.

Тема 2.11. Практические занятия: Индивидуальные действия игрока в защите.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Практические занятия: Индивидуальные действия игрока в защите. Совершенствование тактики падения игрока под мяч с последующим перекатом в сторону (правую, левую назад, через спину). Двусторонняя учебная игра. Контрольная игра.

Тема 3.2. Техника безопасности, на занятия по баскетболу.

Учебные занятия — 9 ч.

Практическая работа. Техника безопасности, на занятия по баскетболу. Правила игры. Характеристика баскетбола как вида спорта. Личная гигиена на занятиях по волейболу. Стойки баскетболиста. Перемещения баскетболиста, прыжки. Сочетание способов

перемещения. Разные способы ведения мяча на месте, в движении, с обводкой препятствий. Способы передачи мяча на месте: двумя руками, одной рукой. Способы передачи мяча в движении: в парах, в тройках. Броски мяча разными способами. Подготовительные и подводящие упражнения по технике нападения.

Тема 3.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бросок мяча одной рукой сверху в движении.

Тема 3.5. Техника способов перехвата, выбивания мяча.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Техника способов перехвата, выбивания мяча.

Тема 3.6. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Штрафной бросок.

Тема 3.8. Индивидуальные действия в защите.

Учебные занятия — 7 ч.

Практическая работа. Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в защите и нападении. Учебная двусторонняя игра.

Тема 3.9. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Броски мяча с различных точек.

Тема 4.2. Техника сгибания - разгибания рук в упоре лежа.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Техника сгибания - разгибания рук в упоре лежа. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания на перекладине (юноши из положения виса, девушки из положения виса лежа). Техника поднимание туловища из положения лежа; подъема ног в висе.

Тема 4.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 3 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Подтягивание в висе 2. Подтягивание в висе лежа 3. Поднос ног 4. Подъем туловища из положения лежа 5. Прыжки в длину с места 6. Сгибание разгибание рук

Тема 5.2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с ускорениями с высокого старта 30м. Бег с низкого старта на дистанции 30, 40 м. Бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанцией юноши – 1500 м, девушки - 1000 м. Развитие физических качеств быстроты, выносливости.

Тема 5.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бег на дистанции 100 м. 2. Бег на дистанции 3000 м, 2000 м, 3. Бег на дистанции 1000м., 500м.

Тема 6.2. Техника безопасности, правила игры, судейство.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Техника безопасности, правила игры, судейство. Совершенствование техника способов передачи и подач мяча. Виды нападающего удара. (Расчет времени полета мяча, выход на мяч, своевременное выпрыгивание, замах, удар по мячу, приземление).

Тема 6.4. Прием нападающего удара, техника выполнения.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Прием нападающего удара, техника выполнения. Подготовительные и подводящие упражнения.

Тема 6.5. Контрольные нормативы: 1.Прием передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1.Прием передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 6.7. Совершенствование групповых действий игроков в нападении.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Совершенствование групповых действий игроков в нападении. Система игры в нападении со второй передачи игрокам передней линии и задней линии.

Тема 6.8. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Подачи мяча.

Тема 6.10. Совершенствование групповых действий в защите.

Учебные занятия — 4 ч.

Практическая работа. Совершенствование групповых действий в защите. Учебная двусторонняя игра.

Тема 7.2. ТБ на занятия по б\б.

Учебные занятия — 2 ч.

Практическая работа. ТБ на занятия по б\б. Возникновение и развитие баскетбола в стране и за рубежом. Броски мяча разными способами. Совершенствование способов передачи мяча в движении в парах. Совершенствование способов передачи мяча в движении в тройках. Совершенствование комбинации: ведение, бросок. Совершенствование комбинации: ловля, бросок в движении.

Тема 7.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бросок мяча одной рукой сверху в движении.

Тема 7.5. Способы перехвата, вырывания мяча.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Способы перехвата, вырывания мяча.

Тема 7.6. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Штрафной бросок.

Тема 7.8. Совершенствование групповых действий в защите.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Совершенствование групповых действий в защите. Совершенствование групповых действий в нападении. Совершенствование командных действий в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра. Контрольная игра.

Тема 7.9. Контрольные нормативы: 1.Броски мяча с различных точек.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1.Броски мяча с различных точек.

Тема 8.2. Контрольные нормативы: 1.Подтягивание в висе.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1.Подтягивание в висе. 2.Подтягивание в висе лежа. 3.Поднос ног. 4.Подъем туловища из положения лежа. 5.Прыжки в длину с места. 6.Сгибание разгибание рук.

Тема 9.2. ТБ на занятиях по л\а.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. ТБ на занятиях по л\а. Бег на отрезках 50 м., 100 м. Учебно-тренировочный бег на средние и длинные дистанции без учета времени.

Тема 9.3. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бег на дистанции 3000 м, 2000 м. 2. Бег на дистанции 1000м., 500м.

Тема 10.2. Техника безопасности на занятиях по в/б.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Техника безопасности на занятиях по в/б. Совершенствование способов приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара. (Расчет времени полета мяча, выход на мяч, своевременное выпрыгивание, замах, удар по мячу, приземление).

Тема 10.4. Техника блокирования (одиночное, групповое).

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Техника блокирования (одиночное, групповое).

Тема 10.6. Совершенствование командных действий в нападении.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Совершенствование командных действий в нападении. Система игры в нападении со второй передачи игрокам передней линии и задней линии.

Тема 10.7. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Прием передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 10.9. Совершенствование командных действий в защите.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Совершенствование командных действий в защите. Учебная двусторонняя игра. Судейство игры. Жесты судьи.

Тема 10.10. Контрольные нормативы: 1.Подачи мяча.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1.Подачи мяча.

Тема 11.2. ТБ на занятия по б\б.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. ТБ на занятия по б\б. Передачи мяча разными способами. Совершенствование комбинаций: ведение, передача, ловля, бросок в движении и др.

Тема 11.4. Совершенствование способов накрывания и вырывания мяча.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Совершенствование способов накрывания и вырывания мяча.

Тема 11.5. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Бросок мяча одной рукой сверху в движении.

Тема 11.7. Судейство игры.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Судейство игры. Жесты судьи. Двусторонняя игра.

Тема 11.8. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Штрафной бросок. 2. Броски мяча с различных точек.

Тема 12.2. Контрольные нормативы: 1.

Учебные занятия — 1 ч.

Практическая работа. Контрольные нормативы: 1. Подтягивание в висе. 2. Подтягивание в висе лежа. 3. Поднос ног. 4. Подъем туловища из положения лежа. 5. Прыжки в длину с места. 6. Сгибание разгибание рук.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы предусматриваются учебные помещения и рабочие места, средства демонстрации, учебные материалы по темам и доступ к информационным ресурсам. Оснащение соответствует видам работ, предусмотренным тематическим планом; до практических занятий проводится инструктаж по безопасности.

3.2. Кадровые и методические условия

Занятия проводят педагогические работники с квалификацией, соответствующей преподаваемому учебному компоненту. Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются доступные форматы материалов, технические средства и специальные условия с учётом состояния здоровья и индивидуальных потребностей.

3.3. Информационное обеспечение

Основная литература

Гриднев В. А., Шамшина Н. В., Дутов С. Ю., Лукьянова А. Е., Щигорева Е. В. Физическая культура: курс лекций. Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2019.

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник. Москва: ФЛИНТА, 2019.

Дополнительная литература

Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие. Москва: ФЛИНТА, 2018.

Алхасов Д. С. Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие 6.1.3. Методические разработки Физическая культура: волейбол: учебное пособие. Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2014 Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная Правовая Система КонсультантПлюс

Информационная справочная система «Гарант»

Условия реализации

Помещение или площадка для предусмотренных видов физической активности, спортивный инвентарь и средства обеспечения безопасности занятий.

Практическая подготовка проводится в учебных условиях и в профильных организациях на основании договоров о практической подготовке. Учебные задания, инструкции по безопасности и критерии оценки предоставляются до начала выполнения работ.

4. Контроль и оценка результатов освоения

Текущий контроль проводится при выполнении тематических заданий, практических и самостоятельных работ. Оцениваются соответствие заданиям, правильность действий и выводов, самостоятельность выполнения и качество представленных результатов.

Промежуточная аттестация: Зачёт (семестр 3, 4, 5); Дифференцированный зачёт (семестр 6). Объём отдельно выделенной промежуточной аттестации — 2 академических часов.

Объект контроля	Форма и показатели оценки
Знания и понимание содержания	Опрос, тестирование, письменная работа: полнота и точность ответа, правильность объяснения понятий и связей.
Применение знаний и профессиональные действия	Практическая или ситуационная задача: выбор способа решения, соблюдение последовательности действий, обоснованность результата.
Учебный или профессиональный продукт	Проверка выполненной работы, расчёта, документа или демонстрации: соответствие исходным данным и требованиям задания.
Самостоятельная работа	Представление результата и ответы на вопросы: достоверность источников, самостоятельность выводов, выполнение задания.

Задания, условия выполнения, критерии и оценочные листы установлены фондом оценочных средств по учебной дисциплине.