

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«*14*» *сентября* 2024 г.





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы  
**43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО**

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета №3, протокол №3 от «21» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР  
Л.П. Попкова   
«20» февраля 2024 г.

Специалист по УМР  
А.Н. Сивачёва   
«20» февраля 2024 г.

Разработчик: А.В. Иванов – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 12.12.2022 г., № 1100).

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить умения и знания, необходимые для формирования общих компетенций (таблица 1).

Таблица 1 – Общие компетенции

Код и наименование общей компетенции	Знания, умения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li></ul>
	<b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>116</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
Практическая подготовка	30
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	108
контрольные занятия	-
курсовая работа/проект	-
дифференцированный зачет (зачет)	4
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>2 курс (3 семестр)</b>										
<b>Раздел 1 Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-
1.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни (дискуссия). Стартовая диагностика	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств по специальности</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	-	<b>16</b>	-	-	-	-	-
2.1 Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
2.2 Бег с ускорением на отрезках до 50 м. (соревнование)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
2.3 Развитие скоростной выносливости	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
2.4 Кроссовая подготовка	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
2.5 Силовая подготовка	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
2.6 Круговая тренировка	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
2.7 Координационные способности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
2.8 Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	-	<b>14</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
3.1 Техника нападения и защиты (стойки, перемещения)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
3.2 Техника приема и передач мяча сверху, снизу	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
3.3 Техника и нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

3.4 Совершенствование техники нападающего удара	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
3.5 Техника взаимодействия игроков передней и задней линии	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
3.6 Развитие двигательных качеств волейболиста. Координационные способности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
3.7 Контрольное занятие № 1. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
<i>2 курс (4 семестр)</i>										
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	-	<b>12</b>	-	-	-	-	-
4.1 Техника передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
4.2 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
4.3 Техника передвижения поворотов в движении	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
4.4 Техника торможения на открытых склонах	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
4.5 Техника передвижения коньковым ходом	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
4.6 Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. (соревнование)	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	-	<b>16</b>	-	-	-	-	-
5.1 Основные правила игры в баскетбол	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.2 Основные приемы игры в баскетбол	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.3 Техническая подготовка баскетболиста	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
5.4 Техника игры в баскетбол	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.5 Техника нападения	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.6 Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства (ролевая игра)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.7 Выполнение основных тактических и технических приемов игры	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
5.8 Нападение и защита	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-
6.1 Техника передвижения теннисиста, стойка, хватка ракетки	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
6.2 Техника подачи приёма мяча	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
6.3 Техника приёма мяча «топ-спин справа»	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
6.4 Техника подрезки справа, слева	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-

6.5 Правило игры, судейство.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего за 4 семестр:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>38</b>					<b>2</b>
<b>Всего за 2 курс:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>3 курс (5 семестр)</b>										
<b>Раздел 7. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
7.1 Двигательная активность как биологическая потребность организма (дискуссия)	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
7.2. Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
7.3. Средства физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
7.4 Комплекс упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
7.5 Комплекс упражнений с резиновым амортизатором и фитболом	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
8.1 Развитие физических качеств как единый процесс (ОФП)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
8.2. Силовые способности и методика их совершенствования	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
8.3. Скоростные способности и методика их совершенствования	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
8.4. Выносливость и методика её развития. Кроссовая подготовка	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
8.5 Круговая тренировка	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
8.6 Гибкость и методика её совершенствования.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
8.7 Контрольное занятие № 2. Выполнение нормативов	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>3 курс (6 семестр)</b>										
<b>Раздел 9. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
9.1 Совершенствование и закрепление технической подготовки баскетболиста. Техника нападения	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
9.2 Правила игры и судейства	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

9.3 Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Тактика индивидуальных действий, командных действий (соревнование)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
9.4 Нападение и защита	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
9.5 Контрольное занятие № 3. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 10. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-	-	-	-	-
10.1 Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
10.2 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
10.3 Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
10.4 Развитие координационных способностей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
<b>Всего за 6 семестр:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	-	<b>16</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>
<b>Всего за 3 курс:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>2</b>
<b>Всего:</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	-	-	-	<b>4</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие спортивного зала.

##### **Оборудование и технические средства обучения:**

1. Стенка шведская – 22 шт.
2. Гимнастическая скамейка – 7 шт.
3. Маты – 9 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт.
6. Мяч баскетбольный – 5 шт.
7. Стойка волейбольная – 2 шт.
8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 5 шт.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

##### **Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/513286>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для

среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/511813>.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

**Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Задания для текущего контроля		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Оценка участия в обсуждении	ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 08
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 08
Практические задания по составлению и выполнению комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;	ОК 08
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 функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	ОК 08
Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (выполнение нормативов)	Оценка физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 08
Тематика научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 08

Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 08
Контрольные занятия (тестирование по освоению норм ВФСК «ГТО», тестирование, ролевая игра, сдача норм и требований ВФСК «ГТО»)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 08
Задания для промежуточной аттестации		
Теоретические вопросы	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 08
Практическое задание: сдача норм и требований ВФСК «ГТО»	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 08

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура осуществляется в форме дифференцированного зачета.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине СГ.04 Физическая культура на соответствие персональным достижениям требованиям к образовательным результатам, заявленных ФГОС среднего общего образования, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4.0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично».