

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Университет «Дубна» -  
**Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Савельева О.Г.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования

#### **43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Форма обучения  
очная

Город Лыткарино, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утверждённым приказом Министерство просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 г. № 1100, зарегистрированным Министерством юстиции РФ от 24.01.2023 г. № 72111.

Автор программы: \_\_\_\_\_, преподаватель \_\_\_\_\_  
Ясинская Н.Н. методист \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании методической предметной (цикловой) комиссии Естественно-научных дисциплин

Протокол заседания № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ Бородина Е.А.

Руководитель библиотечной системы \_\_\_\_\_ Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций: ОК 08..

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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.	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 И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Консультации</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> Дифференцированный зачет – 4,6 семестры Зачет 3,5 семестры.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	<b>1</b>	ОК 08..
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.		ОК 08.
	<b>Практические занятия №1-17</b>	<b>17</b>	
	Техника выполнения высокого старта.	1	
	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	1	
	Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции.	1	
	Техника бега на средние дистанции.	1	
	Бег на средние дистанции.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Техника стартового разгона на средние дистанции.	1	
	Техника выполнения низкого старта.	1	
	Бег на короткие дистанции 20м	1	
	Бег на короткие дистанции 30м.	1	
	Техника спортивной ходьбы.	1	

	Техника челночного бега.	1	
	Челночный бег 4раза по 9м.	1	
	Техника бега на длинные дистанции.	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Техника метания гранаты, теннисного мяча.	1	
	Техника прыжка в длину с места.	1	
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		ОК 08.
	<b>Практические занятия №18-33</b>	<b>16</b>	
	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	
	Повороты, перестроения на месте и в движении.	1	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.	1	
	Элементы акробатики - перекуты, кувырки.	1	
	Стойка на лопатках, на голове (ю)	1	
	«Мост» (д).	1	
	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	
	Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.	1	
	Развитие силовых качеств мышц ног.	1	
	Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.	1	
	Развитие силовых качеств мышц груди и спины.	1	
	ОРУ в паре с партнером.	1	
	ОРУ с гантелями.	1	
	ОРУ с набивными мячами.	1	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.
	<b>Практические занятия №34-37</b>	<b>5</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса	2	
	Мышц спины и живота	1	

	Мышц ног с использованием собственного веса	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	<b>Зачет</b>	1	
<b>Тема 2.4. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись девушки); Стойка на руках махом одной и толчком другой, кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев силой, стойка на голове с опорой руками силой опускание в упор лежа.		ОК 08.
	<b>Практические занятия №38- 44</b>	<b>18</b>	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо	3	
	стойка на лопатках	1	
	мост	1	
	стойка на руках,	1	
	стойка на голове и руках	1	
	переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	
	Отработка и совершенствование техники акробатических упражнений	10	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры – волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		ОК 08.
	<b>Практические занятия №45-55</b>	<b>20</b>	
	Правила и судейство игры волейбол.	1	
	Стойки и перемещения.	1	
	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	

	Нападающий удар	1	
	Техника прямой подачи снизу.	1	
	Техника прямой подачи сверху.	1	
	Прием мяча снизу.	1	
	Техника нападающего удара.	1	
	Техника блокирования.	1	
	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	Учебно-тренировочная игра бхб.	10	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		ОК 08.
	<b>Практические занятия № 56-79</b>	<b>23</b>	
	Т.Б. судейство и правила игры.	1	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1	
	Ведение мяча.	1	
	Броски мяча в корзину с места	1	
	Броски мяча в корзину в движении	1	
	Броски мяча в корзину с прыжком	1	
	Вырывание и выбивание мяча.	1	
	Приемы овладения мячом	1	
	передача мяча двумя руками сверху	1	
	передача мяча двумя руками снизу	1	
	передача мяча одной рукой от плеча	1	
	передача одной рукой от головы или сверху	1	
	передача одной рукой «крюком»	1	

	передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку	1	
	Броски по кольцу в прыжке.	1	
	Приемы применяемые против броска	1	
	Перехват мяча.	1	
	Накрывание мяча	1	
	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры в нападении	1	
<b>Тема 2.7. Спортивные игры – футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		ОК 08.
	<b>Практические занятия № 80-94</b>	<b>16</b>	
	Т.Б. судейство правила и игры.	1	
	Ведение мяча в футболе.	1	
	Обманные приемы.	1	
	Короткие и средние передачи мяча в парах.	1	
	Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	Удары головой на месте и в прыжке	1	
	Остановка мяча ногой	1	
	Остановка мяча грудью	1	
	Отбор мяча	1	
	Обманные движения, тактика защиты	1	
	Техника игры вратаря	1	
	Выход два на одного.	1	
	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	Игра в квадрат, прием высокого мяча.	1	
	Учебно-тренировочная игра.	2	
		<b>Зачет</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.8. Виды единоборств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.
	<b>Практические занятия №95-100</b>	<b>6</b>	

	Т.Б. Вводное занятие. Простейшие акробатические элементы	1	
	Техника самостраховки	1	
	Техника борьбы в стойке.	1	
	Техника борьбы лёжа	1	
	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	
	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	1	
<b>Тема 2.9. Направленность средств, методов и форм физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.
	<b>Практические занятия №101-119</b>	<b>19</b>	
	Воспитание выносливости, кросс	1	
	Воспитание координационных движений и ловкости	1	
	Воспитание быстроты, эстафета	1	
	Беговые упражнения	1	
	Общая физическая подготовка, игровая часть	1	
	Разминка, эстафета, заминка	1	
	Разминка, беговые упражнения на скорость	1	
	Разминка, силовые упражнения	1	
	Разминка, прыжковые упражнения	1	
	Развитие выносливости, разминка, бег	1	
	Воспитание ловкости и гибкости	1	
	Подвижные игры	1	
	Воспитание ловкости и быстроты, эстафета	1	
	Развитие силовых возможностей,	1	
	Общая физическая подготовка	1	
	Бег на общую выносливость	1	
	Спортивные игры	1	
	Воспитание выносливости, кросс	1	
Воспитание координационных движений и ловкости	1		
<b>Тема 2.10. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.
	Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	
	<b>Практические занятия №120-130</b>	<b>13</b>	
	Обучение специальным физическим упражнениям (ОСФУ), укрепляющим мышцы рук.	1	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы груди.	1	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	1	

	ОСФУ, укрепляющим мышцы ног.	1	
	ОСФУ, укрепляющим мышцы спины.	1	
	Обучение развитию общей выносливости.	1	
	Обучение развитию силовой выносливости.	1	
	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контрольно-итоговые испытания.	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>	

При реализации дисциплины организуется практическая подготовка путем проведения практических и лабораторных занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью (158 час).

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется непосредственно в колледже.

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы платформ:

Moodle - адрес в сети «Интернет»: <https://lpgk-online.ru/>;

Discord - адрес в сети «Интернет»: <https://discord.com/>.

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

Спортивный зал

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Открытый стадион

Футбольное поле (7000 м<sup>2</sup>), сектор для толкания ядра (1340 м<sup>2</sup>), сектор для прыжков (1340 м<sup>2</sup>), беговая дорожка (1200 м<sup>2</sup>).

Электронный стрелковый тир.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет следующие печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### 3.2.1. Основные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 03.04.2024). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 03.04.2024). — Текст : электронный.
3. 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> (дата обращения: 03.04.2024).

#### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983> (дата обращения: 03.04.2024). — Текст : электронный.
2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520> (дата обращения: 03.04.2024). — Текст : электронный.

#### Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Форма доступа: <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань». Форма доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «ЮРАЙТ». Форма доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Знаниум». Форма доступа: <https://znanium.com/>
5. ЭБС «Кнорус». Форма доступа: <https://book.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	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.	Оценка результатов выполнения практических работ. Оценка результатов устного опроса. Оценка результатов дифференцированного зачета
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	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.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.