

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство

2026 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 143-ОД от «01» июня 2026 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.	- 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	- 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.	2	
	10.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП.	2	
	11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП.	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	2	
	12. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессии. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Прикладные виды спорта.	Содержание материала	8	
	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).	2 2	

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2019.
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2021.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2019
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2019.
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020.
6. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2020.
7. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2019.
8. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2022.

3.2.2 Электронные издания

IPR books:

1. Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
2. Теоретическая и методическая подготовка студентов по легкой атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
3. Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2020.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	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.	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;
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.	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.	Л/атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий⁴ 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;

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