АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ТАМБОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждена приказом № 402-о
от «29» декабря 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

Тамбов 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... Ошибка! Закладка не определена.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД) организационно-правовая деятельность, в том числе общими (ОК) компетенциями*:* ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**82**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**82**
в том числе:	
лабораторные занятия *(не предусмотрено)*	**-**
практические занятия	**69**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД) организационно-правовая деятельность, в том числе общими (ОК) компетенциями*:*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс		
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала		*ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10*
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся *Сообщения по темам и рефераты:* Олимпийские игры в Древней Греции Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		
Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		*ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10*
	Методико-практические занятия Методика ознакомления с рекомендуемой литературой. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирования психоэмоционального состояния		
	Практические занятия. Метание гранаты. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту. Полоса препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Примерная схема для составления профессиограммы осуществления ППФП но конкретной специальности. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств (составить таблицу) *Сообщения по темам:* Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении		

	Основы методики самомассажа. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Направленность средств, методов и форм физического воспитания		
	Практические занятия Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
Тема 2.3 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача, ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.		
Раздел 3 Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)			
Тема 3.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		*ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10*
	Лыжная подготовка Направленность средств, методов и форм физического воспитания Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом		
	Практические занятия Повороты на лыжах на месте. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход. Одновременный бесшажный, двухшажный, одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой». Одновременный одношажный, двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости, координации. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение и написание реферата по теме Тема 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Тема 2. Культура двигательной деятельности, физически активный образа жизни человека в современном обществе. Тема 3. Система физического воспитания. Тема 4. Обучение в физическом воспитании, принципы обучения. Тема5. Методы обучения физическим упражнениям. Тема 6. Структура обучения двигательным действиям.		
Тема 3.2 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя, верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол по правилам.		

	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме Написание реферата по теме Тема 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Тема 8. Средства физического воспитания. Тема 9. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.		
Тема 3.3 Легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег. Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме Написание реферата по теме Тема 10. Спортивная тренировка. Тема 11. Спортивная ориентация и отбор. Тема 12. Физическое воспитание взрослого населения.		
3 курс			
Раздел 4. Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 4.1. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		
	Социально-биологические основы физической культуры и спорта Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды. Спорт в физическом воспитании студентов Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт, Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры в Древней Греции. Возрождение современного Олимпийского движения. Известные спортсмены - выпускники данного образовательного учреждения. Патриотическое воспитание на уроках физической культуры		*ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10*
	Самостоятельная работа обучающихся *1.Сообщения по темам:* Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Олимпийского движения. Краткая история Олимпийских игр. Культурная программа на олимпиадах. Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном		
Тема 4.2. Лёгкая	Содержание учебного материала		*ОК 2 ОК 3 ОК 6*

атлетика			*ОК10*
	Социально-биологические основы физической культуры и спорта Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег. Полоса препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся *Сообщения по темам:* *Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие* Рефераты Общие основы психологии физического воспитания и спорта. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте. Психологические основы обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Развитие психомоторных и познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции.		
Тема 4.3 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача, ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся *Сообщения по темам:* *Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие* Рефераты Краткая характеристика функциональных систем организма. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.		

	Международное спортивное движение. Олимпийские игры в Древней Греции. Возрождение современного Олимпийского движения. Известные спортсмены земляки. Патриотическое воспитание на уроках физической культуры		
Тема 4.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		*ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10*
	Направленность средств, методов и форм физического воспитания		
	Практические занятия Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в равновесии. Акробатика. Лазанье по канату в два и три приёма. Полоса препятствий. Опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа обучающихся *Сообщения по темам:* Психология физического воспитания и спорта Рефераты Психорегуляция, спортивная психодиагностика. Психология спортивного отбора. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, основные понятия. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.		
Тема 4.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Лыжная подготовка Направленность средств, методов и форм физического воспитания Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом		
	Практические занятия Повороты на лыжах на месте. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход. Одновременный бесшажный, двухшажный, одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой». Одновременный одношажный, двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости, координации. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
Тема 4.6 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя, верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра в волейбол по правилам.		
Всего 112			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (*не предусмотрено)*; мастерских *(не предусмотрено)*; лабораторий (*не предусмотрено)*; спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир

Оборудование учебного кабинета*;*
Технические средства обучения: компьютер с программным обеспечением и мультимедиапроектор с экраном.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской *(не предусмотрено).*

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории *(не предусмотрено)*.

Оборудование спортивного зала:

- Акробатические снаряды;
- Волейбольная сетка и волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты и мячи;
- Шведская стенка и канат.

Оборудование стадиона:

- Беговые дорожки;
- Сектор для метания;
- Сектор для прыжков в высоту и длину.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие/Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.-Издательство: Директ-Медиа, 2019
2. Физическая культура : учебник для спо/ Н. Решетников, Ю. Кислицин.-12-е изд.,стер.-М:Академия, 2012
3. Физическая культура. 10-11кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 7-е изд.-М.: Просвещение , 2012.- 237с.(электронный учебник)
4. Физическая культура: учебное пособие/Чеснова Е. Л.- Издательство: Директ-Медиа, 2013
5. Физическая культура: учебное пособие/ Евсеев Ю. И.- Издательство: Издательство «Феникс», 2014
6. Физическая культура: учебное пособие/Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.-Издательство: СКФУ, 2017

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д.: Феникс, 2010
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/
3. Редактор: Маргазин В. А., Семенова О. Н., Ачкасов Е. Е.-Издательство: СпецЛит, 2013
4. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл.

5. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие/Тычинин Н. В., Суханов В. М.-Издательство: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017
6. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие/Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.- Издательство: Директ-Медиа, 2019

Интернет-ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru
2. http://www.twirpx.com
3. http://www.fizkult-ura.ru
4. http://www.fizsport.ru
5. http://www.rgufk.ru/chair/teorii-i-metodiki-legkoi-atletiki
6. http://www.fitn.ru
7. http://www.xcsport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
умения	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре	контроль за выполнением учебных нормативов, практические работа, внеаудиторная самостоятельная работа

знания	
знать основы здорового образа жизни	семинар, внеаудиторная самостоятельная работа, контрольная работа
иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	семинар, внеаудиторная самостоятельная работа, контрольная работа

Темы рефератов

Тема 1. Общие основы теории и методики физического воспитания.
Тема 2. Культура двигательной деятельности, физически активный образа жизни человека в современном обществе.
Тема 3. Система физического воспитания.
Тема 4. Обучение в физическом воспитании, принципы обучения.
Тема 5. Методы обучения физическим упражнениям.
Тема 6. Структура обучения двигательным действиям.
Тема 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
Тема 8. Средства физического воспитания.
Тема 9. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
Тема 10. Спортивная тренировка.
Тема 11. Спортивная ориентация и отбор.
Тема 12. Физическое воспитание взрослого населения.
Тема 13. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
Тема 14. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.
Тема 15. Психологические основы обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
Тема 16. Развитие психомоторных и познавательных способностей эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.
Тема 17. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды), методы его изучения и коррекции.
Тема 18. Психорегуляция, спортивная психодиагностика.
Тема 19. Психология спортивного отбора.
Тема 20. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, основные понятия.
Тема 21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
Тема 22. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
Тема 23. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
Тема 24. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Нарисовать кинограмму двигательных действий, дать им динамическую характеристику,

подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения данным видам.