



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Геленджике

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. проректора по учебной
работе, качеству образования –
первого проректора

Т. А. Хагуров

27 мая 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

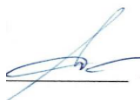
БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 12.12.2022 № 1100.

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021 г.

Дисциплина	БД.10 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026
1 курс	1, 2 семестр
Основное содержание:	52 часа
лекции	6 часов
практические занятия	46 часов
Профессионально ориентированное содержание:	20 часов
лекции	6 часов
практические занятия	14 часов
форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель  В. Г. Солод

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 27 мая 2025 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин  Л.В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель
физического воспитания
Геленджикского филиала
Краснодарского торгово-экономического колледжа,
преподаватель высшей категории

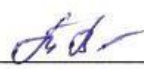


Ю.А. Колесников

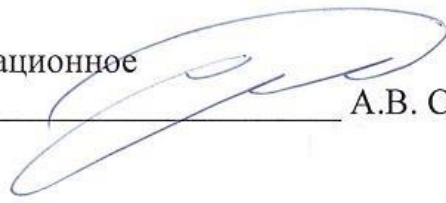
ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине
Физическая культура
Специальность среднего профессионального образования:

43.02.16 Туризм и гостеприимство

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала _____  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  А.В. Сметанин

Согласовано:

Директор школы МАОУ СОШ № 6
имени Евдокии Бершанской
МО город-курорт Геленджик





И.Ю.Бурахович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО.....	5
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.....	5
1.2.1. Цели дисциплины.....	5
1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
3.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	16
4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4.1. Основная литература.....	16
4.2. Дополнительная литература	16
4.3. Периодические издания.....	18
4.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в

	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике;	режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной

	- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Объем образовательной дисциплины	72	34	38
В том числе:			
Основное содержание	52	22	30
В том числе:			
теоретическое обучение	6	4	2
практические занятия	46	18	28
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20	12	8
В том числе:			
теоретическое обучение	6	2	4
практические занятия	14	10	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		+	+

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	12	-
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	2	2	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	2	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-
Профессионально-ориентированное содержание	4	4	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	60	-	60
Профессионально-ориентированное содержание	16	-	16
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	2	-	2
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	-	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	-	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	2	-	2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	-	8
Учебно-тренировочные занятия	44	-	44
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	4	-	4
Тема 2.7 Гимнастика	12	-	12
Тема 2.8 Спортивные игры	28	-	28
Всего по дисциплине	72	12	60

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное представление о системах и технологии укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба, оздоровительный бег и др.)		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физическими упражнениями.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности; подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования.		

Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи ППФП, средства ППФП.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		60	
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание		18	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	3. Освоение методики составления и проведения упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4 Составление и	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
2 семестр			
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.		
Гимнастика (практические занятия)		8	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки.		
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).			
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); не перекладине (юноши).			
	17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной (девушки); опорного прыжка через коня ноги врозь (юноши).			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	1.Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, соскок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2.Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.	2. Перекладина: висы, упоры, переход из виса в упор и обратно, размахивания, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной.	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь.		
Тема 2.7 (3) Акробатика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком, «ласточка».			
	19. Совершенствование акробатических элементов.			
	20. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций:			
	Девушки	Юноши		
	И.п. – о.с. 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 ; приставляя правую (левую), прыжок прогнувшись. И.п.	И.П. — О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа.. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо», приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись,. И.п.		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			

	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 2.7 (6) Самбо	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.		
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.		
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)			
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.		
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	23. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		
	24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: передвижения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча..		
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактика защиты и нападения.		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения; передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.		
	Освоение /совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		
	Освоение /совершенствование приемов тактика защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	29. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
Легкая атлетика (практические занятия 30-38)		14	
	Содержание учебного материала		ОК 01,

Тема 2.9 Легкая атлетика	Практические занятия	14	ОК 04, ОК 08
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	32-34. Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции (2 000 (девушки) и 3 000 (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 и 4x400); бега по прямой с различной скоростью.		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).		
	39-40. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			
Всего:		72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение программы осуществляется с учетом и на основании Договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021 г. в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойка для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета).

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка; турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий; ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей; колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)

5. FreeCommander; (лицензия -

<https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)

6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – Режим доступа: по подписке.

ФПУ №2.2.6.1.2.1 Срок использования до 12 июля 2028г.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.ru/catalog/product/2157451> . – Режим доступа: по подписке.

ФПУ №2.2.6.1.2.1 Срок использования до 12 июля 2028г.

4.2 Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.-URL:
http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
3. Теория и практика физической культуры. - URL:
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
4. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL:
https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

4.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронная библиотека Научной библиотеки КубГУ
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. ЭБ ОИЦ «Академия» <https://academio-moscow.ru/elibrary/>

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ)
<https://Idis.rsl.ru/>
2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
3. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>
4. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» (НЭБ) <http://elibrary.ru/>
5. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов
<https://www.mathnet.ru/>
6. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) <https://journals.rcsi.science/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
8. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM»
<https://sochum.ru/>

Информационные справочные системы

Консультант плюс - справочная система (доступ по локальной сети с компьютеров Библиотеки)

Базы данных открытого доступа

1. КиберЛенинка <https://cuberleninka.ru/>
2. Лекториум ТВ – видеоколлекции ведущих лекторов России <https://www.lektorium.tv/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <https://www.edu.ru/>
4. Портал «Образование на русском: Проект Государственного института русского языка им.А.С.Пушкина» <https://pushkininstitute.ru/>
5. Справочно-информационный портал «Грамота .ru» <https://gramota.ru/>
6. Словари и энциклопедии на Академике <https://dic.academic.ru/>

Базы данных КубГУ

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ <https://openedu.kubsu.ru/>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <https://infoneeds.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <https://docspace.kubsu.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П- о/с, 1.6 П- о/с P2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации/доклада-презентации; - выполнение самостоятельной работы;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П- о/с, 1.6 П- о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление комплекса физических упражнений для

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П- о/с, 1.6 П- о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - составление кроссворда; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование; - составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - тестирование; - тестирование (контрольная работа по теории); - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
---	--	---

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине БД.10 Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от 27 мая 2025 г.

Заместитель директора по УР филиала _____ Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____ Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) _____ А.В. Сметанин

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальностям среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Данный курс может способствовать формированию физической культуры личности, готовой к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, её цели и задачи); структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы (материально-техническая база, перечень необходимого программного обеспечения); перечень основной и дополнительной учебной литературы; методические указания по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости. Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в ФГОС.

В списке основной литературы представлены издания, выпущенные не позднее 5-ти лет. В программе определены требования к материальному обеспечению. В разделе «Оценочные средства для контроля успеваемости» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированные задачи программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. В структуре дисциплины 6 разделов и 20 тем. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС, в полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений. Достоинством программы является то, что в ней значительное место отведено содержанию обеспечению самостоятельной работе учащихся.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике.

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО
«КубГУ» в г. Геленджике

Руководитель



Т.А. Резуненко

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины) по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 12.12.2022 № 1100.

В указанной рабочей программе дисциплины содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям обучающихся, объем времени соответствует объему знаний и умений, формируемых в процессе освоения.

Тематика самостоятельной работы студентов соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины, установленным ФГОС. Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную оценку результатов освоения дисциплины.

Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины. Перечисленные источники, основные и дополнительные, современны и соответствуют содержанию программы учебной дисциплины.

В программе в полной мере представлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Считаю, что вышеуказанная рабочая программа учебной дисциплины БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА соответствует требованиям ФГОС к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Она отвечает потребностям современного рынка труда и может быть рекомендована к реализации в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «КубГУ» в г. Геленджике.

Рецензент:

Руководитель
физического воспитания
Геленджикского филиала
Краснодарского торгово-экономического колледжа,
преподаватель высшей категории



Ю.А. Колесников