



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»  
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического  
совета АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/2-1 от*

*02.02.2026 г.*



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

*[Signature]*  
В.И. Гам

*02 февраля 20 26 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Квалификация: Специалист по туризму и гостеприимству

Заочная форма обучения

Омск, 2026

Программа учебной дисциплины **«СГ.04 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 образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. N 1100.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель колледжа.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	4
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	4
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	11
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	12
<b>5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу</b>	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 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	<i>Объем в часах</i>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	82
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося	67
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>3</b>

## 1.2. 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>		
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры</b>	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	<i>Практическое занятие.</i> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) Развитие и	2	ОК 08

	совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Бег 60 и 100 метров. Развивать скоростно-силовые качества. Учет бега 100 метров на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжка в длину с места на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Кроссовая подготовка – бег в равномерном и переменном темпе. Ускорение. Финиширование. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 метров с учетом времени. Бег 2000 метров без учета времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развивать кондиционные способности и выносливость. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Лекция.</b> Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с тяжелыми мячами. Круговая тренировка для развития силы и общей выносливости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Скоростно-силовая подготовка. Варианты челночного бега. Комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Прыжки со скакалкой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности (контрольная работа)	2	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Общеразвивающие гимнастические упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов</b>		
<b>Тема 4.1. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов	1	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения на месте и в движении без предметов. Упражнения в парах. Развивать силовые способности и координацию.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> общеразвивающие упражнения с предметами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами. Развивать скоростно-силовые способности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Развивать гибкость.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения в равновесии и упорах на гимнастической скамейке. Упражнения на сопротивление. Развивать координацию. Контрольная работа	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Акробатические элементы. Хореографическая разминка. Соединение различных элементов в связки. Развивать координацию и гибкость. Учет техники выполнения акробатической связки и упражнения в равновесии.	2	
<b>Контрольная работа</b>		1	
<b>Всего</b>		40	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Технические приёмы игры в настольный теннис</b>		
<b>Тема 5.1. Настольный теннис</b>	<b>Лекция. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.</b> Специальные упражнения теннисиста. Ознакомление с видами хвата ракетки. Техника отбивания мяча «толчком» (тычком). Основные физические качества теннисиста и их специальное развитие.	2	ОК 08

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Тактические действия. Игра в нападении, игра в защите. Правила игры в настольный теннис.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Учебная игра. Развитие быстроты и реакции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Сочетание приемов, технико-тактических действий. Прием-передача, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие координационных способностей. Учет техники подач, прием-передача, нападающий удар, защита.	1	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Шейпинг</b>		
<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ознакомление, разучивание, совершенствование комплексов круговой тренировки, комплексов шейпинга	1	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Стилизованные комплексы ОРУ и танцевальные движения.	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс общеразвивающего характера по анатомическому принципу. Упражнения для мышц туловища, спины, позвоночника, брюшного пресса, мышц ног.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Комплекс ОРУ с локальным воздействием на основные мышечные группы.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения с гантелями. Упражнения с партнером.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Корректирующая гимнастика. Комплекс упражнений шейпинга по корректировке фигуры. Комплексы общеразвивающего воздействия.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Профилактика правильной осанки и изящной походки. Комплекс упражнений для мышц спины и ног. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	

<b>Всего</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Аэробика</b>		
<b>Тема 7.1. Аэробика</b>	<b>Лекция.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Введение в аэробику. Базовые шаги классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятия с низкой ударной нагрузкой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Классическая аэробика. Танцевальные элементы и более сложная хореография. Разнообразие стилизаций. Занятия средней интенсивности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног. <i>Тестовые упражнения на спину, гибкость.</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Фитбол. Силовая аэробика на все основные мышечные группы с использованием различного оборудования. Контрольная работа.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Аэробика с использованием степ-платформы. Базовые шаги степ аэробики. Соединение их в простые комбинации.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Степ-аэробика на основе хореографии средней сложности, составление различных комбинаций по аэробике.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Калланетик (комплекс упражнений для всех частей тела). Упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальных дыхательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Пилатес. Упражнения на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработка поверхностных и глубоких мышц.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов.</p> <p>Микс-аэробика. Элементы из разных стилей аэробики. <i>Тестирование силовой подготовки.</i></p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Фитнес в офисе. Упражнения для работающих в положении сидя. Дифференцированный зачет.</p>	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		22	
<b>Всего по курсу:</b>		<b>82</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: гимнастические коврики, мячи, скакалки, фитнес-резинки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;
- техническими средствами обучения: музыкальный центр, секундомер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### 3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

##### 3.2.2. Основные электронные издания:

1. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: <http://cnit.ssau.ru>

2. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

##### 3.2.3. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

#### 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 (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий
Перечень умений, 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	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.	

<p>характерными для данной специальности</p>		<p>(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b>  <b>Экспертная оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>- выполнения студентом функций судьи;</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>
--	--	---

## 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:  Подпись лица внесшего изменения	

