

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Донской государственный  
технический университет» в г. Шахты Ростовской области  
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.Г. Страданченко

**Физическая культура**  
рабочая программа учебного предмета

Закреплена за **Колледж экономики и сервиса**  
Учебный план 43.02.14-2022-1-КГД9.plx  
43.02.14 ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО  
Квалификация **Специалист по гостеприимству**  
Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 117  
в том числе:  
контактная работа 117  
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 1, 2

**Распределение часов учебного предмета по семестрам**

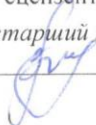
Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	16,8		23,5			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	9	9	15	15
Практические	42	42	60	60	102	102
Итого ауд.	48	48	69	69	117	117
Контактная работа	48	48	69	69	117	117
Итого	48	48	69	69	117	117

Программу составил(и):  
преподаватель, И.М.Зуева



Рецензент(ы):

старший преподаватель ИСОиП(филиал) ДГТУ в г.Шахты кафедры "Физическая культура и спорт", Е.В.Зазулина  
преподаватель КЭС, О.К.Джужук





Рабочая программа учебного предмета  
**«Физическая культура»**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности  
43.02.14 ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО . (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1552)

составлена на основании учебного плана:

43.02.14 ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

утвержденного Учёным советом ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты от 02.06.2022 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета  
Колледжа экономики и сервиса

Протокол от 18.05.2022 г. № 10

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Директор КЭС Зибров В.А.



<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос-
1.2	требованного на современном рынке труда;
1.3	развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.4	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.5	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.6	овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.7	освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.8	приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	ОУП
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	основы безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	безопасность жизнедеятельности

<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	
<b>Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:</b>	

**Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:**

<b>3.1</b>	<b>Личностных:</b>
ЛР 3: Готовый к служению Отечеству, его защите.	
ЛР 10: Принимающий и реализующий ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом	
ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	
ЛР 19: Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	
<b>3.2</b>	<b>Метапредметных:</b>
3.2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
3.2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3.2.3	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

<b>3.3 Предметных:</b>	
3.3.1	сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
3.3.2	умение 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);
3.3.3	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.3.4	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3.5	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.6	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
<b>для слепых и слабовидящих обучающихся:</b>	
3.3.7	сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
3.3.8	сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
<b>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</b>	
3.3.9	овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
3.3.10	овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3.11	овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.12	овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Личностные результаты	Литература	Актив и Инте	Примечание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>							
1.1	Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья. /Лек/	1	3	ЛР 12 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.2	Влияние физических нагрузок, их интенсивность. Влияние физических упражнений на мышцы /Лек/	1	3	ЛР 10 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.3	Совершенствование техники и тактики спринтерского бега /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.4	Техника выполнения высокого и низкого старта, бег до 40м. /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.5	Техника выполнения бега на короткие дистанции 40м.,60м /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.6	ОРУ. Техника выполнения эстафетного бега 4x60м., /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.7	Метание мяча. Эстафетный бег 3x100м., 4x60м /Пр/	1	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.8	Скоростно-силовые упражнения. Бег – 60м. Входной контроль. /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.9	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, многоскоки.. /Пр/	1	2	ЛР 12 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

1.10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, бег – 60м. Контрольная точка №1 /Пр/	1	2	ЛР 12 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.11	Техника выполнения челночного бега 3x10м., прыжки в длину с места /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.12	Высокий старт, бег:6x10м /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.13	Техника выполнения спринтерского бега, техника выполнения прыжков /Пр/	1	2	ЛР 10 ЛР 12 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.14	Кроссовая подготовка. Метание гранаты /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.15	Бег 2000 м и 3000 м. Бег на заданные дистанции /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики</b>							
2.1	Техника безопасности по гимнастике, строевые упражнения: повороты, перестроения /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.2	Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.3	Стойка на лопатках, мост из положения стоя /Пр/	1	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.4	Техника выполнения кувырков вперед, назад, мостика из положения стоя /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.5	Акробатическая связка: соединение элементов. Контрольная точка №2 /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.6	Совершенствование колеса влево, вправо. Упражнение с отягощением /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках /Пр/	1	2	ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.8	Разучивание комплекса упражнений ритмической, атлетической гимнастик Зачетное дифференцированное занятие /Пр/	1	2	ЛР 3 ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>							
3.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	2	2	ЛР 3 ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.2	Современные популярные оздоровительные системы физических нагрузок. /Лек/	2	2	ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.3	Легкая атлетика в системе физического воспитания /Лек/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.4	Самоконтроль в процессе физического воспитания /Лек/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.5	История Олимпийских игр как международного спортивного движения. /Лек/	2	1	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.6	Волейбол, основные правила игры. /Пр/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.7	Техника передачи мяча сверх над собой, во встречных колонах, от стены. /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
3.8	Техника передачи мяча снизу над собой, во встречных колонах, от стены /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника выполнения верхней прямой передачи. /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.10	Техника передач мяча сверху в парах /Пр/	2	2	ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность

3.11	Техника передач мяча снизу в парах. /Пр/	2	2	ЛР 10	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.12	Техника приема мяча сверху и снизу, после подачи. Учебная игра. /Пр/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.13	Техника прямой подачи. Контрольная точка №3 /Пр/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.14	Двусторонняя учебная игра. Подачи и прием мяча /Пр/	2	2	ЛР 3	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>							
4.1	Баскетбол, основные правила игры в баскетбол. /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.2	Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов и отскоков /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.3	Техника дистанционных бросков по кольцу. /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.4	Передачи и ловля мяча с отскоком от пола, при встречном движении /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
4.5	Техника перемещений, сочетание приемов: ведение, броски /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.6	Броски по кольцу двумя руками сверху. Учебная игра. /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.7	Техника выполнения штрафных бросков /Пр/	2	2	ЛР 19	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.8	Двусторонняя учебная игра, защита и нападение. /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
4.9	Судейство игры. Двусторонняя игра /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Бадминтон.</b>							
5.1	Техника игры в бадминтон, подача и прием, учебная игра /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.2	Судейство игры. Двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>							
6.1	Техника игры в настольный теннис, подача и прием мяча, учебная игра /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.2	Судейство игры. Двусторонняя игра /Пр/	2	2	ЛР 22	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
<b>Раздел 7. Мини-футбол</b>							
7.1	Техника игры в мини-футбол, учебная игра /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	1	Игровая деятельность
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</b>							
8.1	Силовые упражнения, спринтерский бег /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.2	Бег по полосе препятствий. /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.3	Упражнения на силу, смешанное передвижение /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.4	Бег по пересеченной местности. Контрольная точка №4	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.5	Удержание тела в вися на перекладине /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.6	Скоростно-силовые упражнения, упражнения на укрепление косых мышц живота /Пр/	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.7	Развитие физических качеств Зачетное дифференцированное	2	2	ЛР 12	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>							
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>							
Содержатся в фонде оценочных средств.							
<b>5.2. Темы письменных работ</b>							
Содержатся в фонде оценочных средств.							

### 5.3. Перечень видов оценочных средств

Указан в фонде оценочных средств.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018
Л1.2	Бишаева, А. А.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018

#### 6.1.2. Дополнительная литература

Э1	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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/465965">http://www.biblio-online.ru/bcode/465965</a> (дополнительная литература)		
Э2	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/457504">http://www.biblio-online.ru/bcode/457504</a> (дополнительная литература)		

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a>
6.2.2	ЭБС издательства «Лань» - <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
6.2.3	ЭБС IPRbooks - <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
6.2.4	ЭБС «Znanium.com» - <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
6.2.5	ЭБС Юрайт - <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.2.6	База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - <a href="https://libdb.sssu.ru/">https://libdb.sssu.ru/</a>

### 6.3. Перечень информационных технологий

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security (лицензионное ПО);
6.3.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО);
6.3.1.3	Microsoft Windows (лицензионное ПО);

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1	<p>Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Спортивный зал. Гимнастическая стенка, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, лавочки гимнастические.</p> <p>Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Тренажерный зал.</p> <p>Машина гриф штанги, штанга спортивная, теннисный стол, ракетки теннисные.</p> <p>Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.</p> <p>Малый спортивный зал.</p> <p>Скамейки 2-местные, скамейки 2,5-местные, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами Zeus G-M400-K, DVD-плеер ELENBERG DVDP-2401, DVD-плеер PHILIPS DVP 3120 видеоплеер «Samsung», магнитола SONY C FD-F 10 L, музыкальный центр «PANASONIC», телевизор Samsung 2185.</p> <p>Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.</p> <p>Большой спортивный зал.</p> <p>Стенки шведские, металлопластиковые конструкции, кольца амортизирующие, скамейки 3-местные, стойки волейбольные, сетка волейбольная СВ-1, 950*100 см, 091 черная, стол настольного тенниса, стол теннисный Москва, сетки для настольного тенниса Torneo, ракетки для настольного тенниса Torneo Training, мяч для настольного тенниса Torneo, мячи в/б МИКАССА Викинг MVA 350-С, мячи волейбольные Demix, мячи баскетбольные Demix, скакалки Torneo, канаты 10 м х/б. баскетбольные Demix, скакалки Torneo, канаты 10 м х/б.</p>
-----	---

7.2	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: Персональные компьютеры с выходом в сеть Интернет.
-----	--

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
--

Прилагаются.
--------------