Приложение 2.9

к ОПОП-П по специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Рабочая программа дисциплины

«ООД.09 Физическая культура»

2026 г.

Программа создана в цифровом конструкторе

eais.firpo.ru_[ID 2651_43.02.16]

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....3

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы....3

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины....3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....7

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины....7

2.2. Содержание дисциплины....8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ....18

3.1. Материально-техническое обеспечение....18

3.2. Учебно-методическое обеспечение....18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: сформировать у обучающихся физическую культуру личности и мотивацию к здоровому образу жизни, обеспечить развитие физических способностей в соответствии с общественными требованиями, образовательными стандартами и профессиональной направленностью обучения..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общеобразовательные дисциплины» образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**	
	Общие	**Дисциплинарные**
	Личностные результаты должны отражать: Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно	ПРб 1. 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) ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических

	выполнять такую деятельность. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию. Трудового воспитания: Патриотического воспитания: Гражданского воспитания: Ценности научного познания: Экологического воспитания: Физического воспитания: Эстетического воспитания: Духовно-нравственного воспитания: **Метапредметные результаты должны отражать:** Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях. Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,	качеств ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

	выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия. Давать оценку новым ситуациям. Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение. Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения. Уметь интегрировать знания из разных предметных областей. Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Осуществлять позитивное стратегическое поведение в	

	различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений. Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	78	0
Курсовая работа (проект)	0	0
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в форме диф.зачет	0	0
Всего	**78**	**0**

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, *курсовая работа (проект)*	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика (ч)		12/0	
Тема 1.1. Ходьба, бег	**Содержание**	**8/0**	
	Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как часть личности студента. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**8/0**	
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура личности, здоровый образ жизни».	2/0	
	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	2/0	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции». «Бег по пересеченной местности».	2/0	
	Практическое занятие № 4 «Способы держания и передачи эстафетной	2/0	

	палочки. Эстафетный бег».		
Тема 1.2. Прыжки	**Содержание**	**2/0**	
	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с разбега».	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие № 5 «Прыжок в длину с места». «Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега».	2/0	
Тема 1.3. Метание	**Содержание**	**2/0**	
	Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие № 6 «Метание малого мяча на дальность». «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	2/0	
Раздел 2. Гимнастика (ч)		16/0	
Тема 2.1. Строевые упражнения	**Содержание**	**4/0**	
	Техника безопасности. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения, построения и перестроения в движении на месте. Самостоятельные формы занятий физической культурой.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие № 7 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Физические упражнения в самостоятельных занятиях студента».	2/0	

	Практическое занятие № 8 «Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении». «Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны».	2/0	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Содержание**	**4/0**	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Дыхательная гимнастика. Основы физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие № 9 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)». «ОРУ в парах».	2/0	
	Практическое занятие №10«ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах». «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Дыхательная гимнастика».	2/0	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	**Содержание**	**8/0**	
	Акробатические упражнения (кувырки, равновесия, «мост», стойка на лопатках). Опорный прыжок через гимнастического козла. Составление акробатической комбинации. Адаптивная физическая культура.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**8/0**	

	Практическое занятие № 11 «Группировки и перекаты. Кувырки вперед и назад». «Равновесия».	2/0	
	Практическое занятие №12 «Равновесия». «Опорный прыжок».	2/0	
	Практическое занятие № 13 «Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа и стоя».	2/0	
	Практическое занятие № 14 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	2/0	
Раздел 3. Баскетбол (ч)		16/0	
Тема 3.1. Стойки, перемещения	**Содержание**	**4/0**	
	Техника безопасности. Терминология и история баскетбола. Правила игры. Основы судейства. Самоконтроль во время занятий. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие № 15 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Самоконтроль на занятиях».	2/0	
	Практическое занятие № 16 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед». «Остановка прыжком и двумя шагами, повороты различными способами».	2/0	
Тема 3.2. Передачи мяча	**Содержание**	**2/0**	
	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	0/0	

	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие №17 «Передачи и ловля двумя руками от груди и плеча на месте и в движении». «Передачи и ловля мяча из-за головы». «Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении».	2/0	
Тема 3.3. Ведения мяча	**Содержание**	**4/0**	
	Ведение мяча в разных стойках, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие № 18 «Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении». «Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой».	2/0	
	Практическое занятие №19 «Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника».	2/0	
Тема 3.4. Броски мяча	**Содержание**	**2/0**	
	Броски мяча по кольцу с места, в движении, после других игровых действий, бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие №20 «Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок». «Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника».	2/0	

Тема 3.5. Тактические действия	**Содержание**	**4/0**	
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие №21 «Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении».	2/0	
	Практическое занятие № 22 «Учебная двухсторонняя игра».	2/0	
Раздел 4. Волейбол (ч)		16/0	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	**Содержание**	**2/0**	
	Техника безопасности. Правила игры. Основы судейства. Физические качества. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке разными способами. Расстановка игроков.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие № 23 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейства. Основы развития физических качеств». «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	2/0	
Тема 4.2. Передачи мяча	**Содержание**	**4/0**	
	Передачи мяча, верхние и нижние, на месте и в движении, в разных	0/0	

	направлениях. Передачи мяча в прыжке, в опорном положении, во встречных колоннах.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие №24 «Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево». «Выполнение передачи мяча во встречных колоннах».	2/0	
	Практическое занятие № 25 «Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении».	2/0	
Тема 4.3 Приём мяча	**Содержание**	**2/0**	
	Приём мяча на месте, в опорном положении и после перемещений. Страховка у сетки. Прием мяча от сетки.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие №26 «Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении». «Выполнение приёма мяча от сетки».	2/0	
Тема 4.4. Подачи мяча	**Содержание**	**2/0**	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие №27 «Выполнение верхней, нижней прямой и боковой подачи». «Выполнение атакующего удара и блокирования».	2/0	
Тема 4.5. Тактические	**Содержание**	**6/0**	

действия			
	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**6/0**	
	Практическое занятие №28 «Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении».	2/0	
	Практическое занятие №29 «Командные тактические действия в защите и в нападении».	2/0	
	Практическое занятие №30 «Учебная двухсторонняя игра».	2/0	
Раздел 5. Легкая атлетика (ч)		6/0	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	**Содержание**	**4/0**	
	Техника безопасности. Особенности функционального состояния, физического развития. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Челночный бег.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие № 31 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Функциональные тесты, тесты для оценки физического развития». «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения»	2/0	
	Практическое занятие № 32. «Бег на средние и длинные дистанции». «Бег по пересеченной местности».	2/0	

Тема 5.2. Прыжки	**Содержание**	**2/0**	
	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжки различными способами на месте и в движении, через препятствия. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Практическое занятие №33 «Прыжок в длину с места». «Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия».	2/0	
Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание (прикладной модуль) (ч)		12/0	
Тема 6.1 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание**	**4/0**	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Практическое занятие №1 Прикладные физические упражнения.	2/0	
	Практическое занятие №2 Отработка двигательных умений и навыков, применяемых в условиях профессиональной деятельности	2/0	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая	**Содержание**	**8/0**	

подготовка			
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	0/0	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**8/0**	
	Практическое занятие №3 Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.	2/0	
	Практическое занятие №4 Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.	2/0	
	Практическое занятие №5 Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	2/0	
	Практическое занятие №6 Виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых качеств	2/0	
Промежуточная аттестация (диф.зачет)		**0**	
Всего: (78ч)		**78/0**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589153

2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589153

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662

3.2.2. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587994

2. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20652-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587988

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию,	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	Оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий Промежуточная аттестация Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта Задание для оценивания техники изученных умений Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий Составление комплекса упражнений

необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план	физического развития и физических качеств Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	