

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

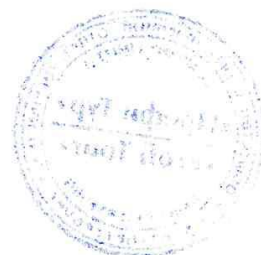
Протокол № 4  
от « 05 » 07 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности среднего профессионального образования  
43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

заочная форма обучения

Санкт-Петербург  
2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1100 от 12.12.2022 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 72111 от 24.01.2023г.) с учетом примерной ООП по данной специальности.

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5 от 05.07.2023 г

Одобрена на заседании цикловой комиссии БЖ и ФК

Протокол № 5 от «28» июля 2023 г.

Председатель цикловой комиссии Моисеенко

Разработчик: Сивкова Ю.А., преподаватель СПБ ГБПОУ «АУГСГиП»

**СОГЛАСОВАНО**

Организация-партнер

ООО «Профи Тур»

Генеральный директор

Е.Н.Екимова

\_\_\_\_\_ 2023 г.



## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 7 ЛР 9	- 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.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>133</b>
в том числе:	
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>4</b>
из них:	
лекции	2
практические занятия	-
Дифференцированный зачет	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа студента, в т.ч. домашняя контрольная работа</b>	<b>129</b>

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. История физической культуры.</b>		<b>8,5</b>	
Тема 1.1 История физической культуры и спорта.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>4,5</b>	ОК 4,5,7
	Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.	<b>0,5</b>	
	<b>Самостоятельная работа по разделу 1. СР№1</b> 1.Изучение теоретического материала по теме. 2. Контрольные вопросы по изучаемой теме. 3. Тест по теме «История физической культуры и спорта».	4	
<b>Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b>		<b>14,5</b>	
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 2, 3, 4, 5, 10
	Организация и структура занятия физическими упражнениями. Задачи и направленность. Цель самостоятельных занятий. Физиологический механизм тренировочного занятия на организм человека. Содержание и задачи тренировочного занятия. Методика проведения самостоятельных занятий.	0,5	
Тема 2.2. Физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.	0,5	
Тема 2.3. Двигательные действия (ДД).	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Двигательное действие и физическое упражнение: Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Формирование двигательного навыка: Этапы обучения и овладения ДД. Методы обучения и овладения ДД.	0,5	

<b>Тема 2.4. Физические качества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	-	
<b>Самостоятельная работа по разделу 2.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№2.</b> Методика составления плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия. 1. Изучение теоретического материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Физическая подготовка. 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	3	
	<b>Самостоятельная работа СР№3.</b> Методика составления схемы овладения двигательным действием (ДД). 1.Изучение теоретического материала по теме <b>Двигательные действия (ДД).</b> 2.Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№4.</b> 1. Изучение теоретического материала по теме Физические качества. 2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»	5	
<b>Раздел 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>		40	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры.		ОК 2, 3, 4, 5, 10
<b>Самостоятельная работа по разделу 3.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№5.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья. 2.Контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме. 3. Развернутые ответы по теме «Самоконтроль за состоянием здоровья»	5	ОК 2, 3, 4, 5, 10
	<b>Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11</b>	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 6.</b> Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№7.</b> Оценка острого утомления (опросник).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 8.</b> Оценка степени хронического утомления (опросник).	5	

	<b>Самостоятельная работа СР№9.</b> Оценка функциональной работоспособности (тесты).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 10.</b> Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 11.</b> Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№12.</b> Выполнение учебно-тренировочного занятия комплексного воздействия на мышцы тела по методу круговой тренировки по заданию преподавателя с фиксированием функциональных показателей (ЧСС) реакции организма на физическую нагрузку.	5	
	<b>Домашняя контрольная работа 1.</b> 1.Самоанализ результатов тестирований и опросов по самостоятельным работам 5-10. Выводы по индивидуальному состоянию здоровья. 2. В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры: - для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления <b>ИЛИ</b> - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	10	
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4. 1 Здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	<b>10</b>	
		-	ОК 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10
<b>Тема 4.2. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
<b>Тема 4.3. Современные оздоровительные системы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем. Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.	-	
<b>Самостоятельная работа по разделу 4</b>	<b>Самостоятельная работа СР№13.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры.	5	

	2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»		
	<b>Самостоятельная работа СР№14.</b> Методики современных оздоровительных систем физической культуры. 1.Изучение темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. 2.Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы: _____». Выбрать одну из современных оздоровительных систем.	5	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая культура, как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная культура личности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов техникув-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техникув строительной специальности. Требования к психофизической подготовленности техникув строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.	-	ОК 1-10
<b>Тема 5.2. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры</b>	Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры: сущность и основные понятия, основные функции и формы занятий, содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Основные системы и направления оздоровительной физической культуры. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.		
<b>Тема 5.3. Методики корригирующей гимнастики для глаз.</b>	Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений корригирующей гимнастики для глаз.		
<b>Тема 5.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b>	Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.		
<b>Самостоятельная работа по разделу 5.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№ 15.</b> 1. Изучение теоретического материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по лекции» Профессионально-прикладная физическая	10	



	культура строительных специальностей». 3. Тестовые вопросы по теме		
	<b>Самостоятельная работа СР№ 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме <b>Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.</b> 2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.	10	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 17. Методики коррегирующей гимнастики глаз.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме <b>Методики коррегирующей гимнастики для глаз.</b> 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.	10	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме <b>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b> 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.	10	
	<b>Домашняя контрольная работа 2:</b> 1.Повторение учебного материала по темам курса 2. <b>Итоговый тестовый опрос</b> по всем темам учебного курса	30	ОК 1-10
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	4	
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>133</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

#### **Основная литература**

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка** : учебное пособие для СПО / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А. А.** Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительная литература**

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Муллер А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Жданкина Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. —

Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирование;</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий</li> </ul>

		<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> Экспертная оценка:</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</li> <li>- средствами спортивных игр.</li> </ul>
--	--	--

### Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p align="center"><b>ЛР 7</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>