

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....4.....

« 05 » *июне* 2023 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривонос

« 05 » *июне* 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** 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.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....<sup>5</sup>

«28» 06 2023

Одобрена на заседании цикловой комиссии

Физической культуры и ОБЖ

Протокол №.....<sup>6</sup>

«28» 06..... 2023

Председатель цикловой комиссии

 В.М. Моисеенко

Разработчик: Никифоров О.Н., преподаватель СПБ ГБПОУ «АУТСГиП»

## ***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**

# 1. 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/зач.ед.
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>144/4,0</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>110</b>
из них:	
практические занятия	106
Дифференцированный зачет после каждого семестра	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>23</b>

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 1 семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	<b>Содержание</b>	2	OK 03, OK 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	<b>Содержание</b>	6	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	2	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
	<b>Содержание</b>	18	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	18	
	1. Спортивные игры (волейбол). Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	2. Правила игры. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	6. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	7. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
8. Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования.	2		

	9. Совершенствование техники видов блокирования.	2	
<b>Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка</b>			
	<b>Содержание</b>	4	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	1. Разучивание и основных приёмов строевой подготовки.	2	
	2. Закрепление основных приёмов строевой подготовки.	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

	<b>Содержание</b>	18	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	18	<i>OK 03, OK 08</i>
	1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	2. Правила игры. Учебная игра	2	
	3. Правила игры. Учебная игра	2	
	4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	5. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	6. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	7. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
	8. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
	9. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			

	Содержание	12	<i>OK 03, OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	2. Правила игры. Учебная игра.	2	<i>OK 03, OK 08</i>
	3. Правила игры. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование подачи в настольном теннисе.	2	
	5. Совершенствование подачи в настольном теннисе.	2	
	6. Совершенствование приема в настольном теннисе.	2	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			
	Содержание	6	<i>OK 03, OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	3. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

<b>Раздел 1 Лёгкая Атлетика</b>			
	<b>Введение</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	
	Содержание	6	<i>OK 03, OK 08</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	2	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	

<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
	<b>Содержание</b>	10	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
Тема 2.1. Поддачи мяча	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	2. Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 2.2 Нападающий удар. Блокирование	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
<b>Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка</b>			
	<b>Содержание</b>	4	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	1. Совершенствование основных приёмов строевой подготовки.	2	
	2. Совершенствование основных приёмов строевой подготовки.	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре**

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
	<b>Содержание</b>	10	OK 03, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
	1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	2. Правила игры. Учебная игра	2	
	3. Правила игры. Учебная игра	2	
	4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	



	5. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Содержание</b>	4	<i>OK 03, OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	2. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Всего:</b>		<i>133/3,7</i>	

### 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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;
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 характерными для данной специальности	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.	- 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

		<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, 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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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	<b>ЛР 9</b>