

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 18 » 04 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

« 04 » 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2024г.

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 № 3.....

« 16 » 04 2024г


Одобрена на заседании цикловой комиссии

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8.....

« 24 » 03 2024г

Председатель цикловой комиссии


В.М. Моисеенко

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

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. |
|--|---------------------|
| Объем образовательной программы | 144/4,0 |
| в том числе: | |
| Учебные занятия | 110 |
| из них: | |
| практические занятия | 106 |
| Дифференцированный зачет после каждого семестра | |
| Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям | 23 |

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. Физическая культура и формирование ЗОЖ | Содержание | 2 | ОК 08 |
| | 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание | | ОК 08 |
| | 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 | |
| Раздел 2. Волейбол | | | |
| | Содержание | | ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 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 | 2 | | |

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

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

| | | | |
|---|---|-----------|--------------|
| | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| Раздел 4. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. | В том числе практических и лабораторных занятий | 18 | <i>OK 08</i> |
| | 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 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 | <i>OK 08</i> |
| | 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 | |

| Раздел 5. Настольный теннис | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры. | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 12 | |
| | 1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек. | 2 | |
| | 2. Правила игры. Учебная игра. | 2 | <i>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 | | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | | |
| | Содержание | | <i>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 | |
| | Дифференцированный зачёт | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 8 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

| Раздел 1 Лёгкая Атлетика | | | |
|---------------------------------|---|----------|--------------|
| | Введение Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 2 | <i>OK 08</i> |
| | Содержание | | |
| | 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 | |
| Раздел 2. Волейбол | | | |
| | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 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 | |
| Раздел 3. Военно-прикладная физическая подготовка | | | |
| | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | |
| | 1. Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | 2 | |
| | 2. Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | 2 | |
| | Дифференцированный зачёт | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 5 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

| | | | |
|----------------------------|---|-----------|--------------|
| Раздел 4. Баскетбол | | | |
| | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 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 | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | | |
| | Содержание | | <i>OK 08</i> |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 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 | |
| | Дифференцированный зачёт | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 4 | |
| Всего: | | <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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 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, 2024. — 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, 2024. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 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, 2024. — 243 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 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> |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
|----------------------------|------------------------|----------------------|

| | | |
|---|--|--|
| <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"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; |
| <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"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий |

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

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы

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