

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

**СОГЛАСОВАНО**

Директор Колледжа бизнеса и технологий

 / Л.Ф. Пелевина

« 28 » 02 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной деятельности

 / В.Г. Шубаева

« 28 » 02 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучения – очная

Уровень образования: среднее профессиональное образование  
(на базе среднего общего образования)

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2023

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):

Часов А.Н., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:

Ткаченко А.Я., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 02.02 2023 г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5 ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГЦ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство, укрупнённая группа специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников в сфере туризма.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Специалист по туризму и гостеприимству должен обладать общими компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 132 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	132
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	124
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	116
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Консультации	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1,2,3,4 сем. – диф.зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СПЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки,	2	2

с места, с разбега	ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Эстафетный бег 4x100.</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>Челночный бег</b>	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	2
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Выполнение</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>контрольных</b>	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в	2	2
<b>нормативов в беге и</b>	длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>прыжках</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Стойки игрока и</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>перемещения. Общая</b>	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки,	4	2
<b>физическая подготовка</b>	выполнение тестов по ОФП		
<b>(ОФП)</b>			
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Приемы и передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>снизу и сверху двумя</b>	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2
<b>руками. ОФП</b>			
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Нижняя прямая и</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>боковая подача. ОФП</b>	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей,	2	2
	плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Верхняя прямая подача.</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>ОФП</b>	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей,	2	2
	плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тактика игры в защите и</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>нападении</b>	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи	2	2
	мяча		
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Основы методики</b>	<b>Практические занятия</b>		
<b>судейства</b>	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	2
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные приемы техники игры в баскетбол.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	2
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	2
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	2
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	2
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с	2	2



	остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов.	2	2
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	2
<b>Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	2
<b>Тема 5.4. ППФП (девушки).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2	2
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	2
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	2
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	2
<b>Раздел 6. Бадминтон.</b>			
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Основные приемы игры в бадминтон.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	2
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Нападающий удар</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смест»	4	2
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	2
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	2
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	2
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	16	2
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	14	2
<b>Консультации</b>		8	
<b>Всего</b>		132	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный - 2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд.-Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.-Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп.-Москва : Юрайт, 2021-599 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д. С.-Москва : Юрайт, 2021- 191 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2021-270 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд Москва : Юрайт, 2021-148 с.-(Профессиональное образование)	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп-Москва : Юрайт, 2021-158 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие: для СПО / Ягодин В. В.-Москва : Юрайт, 2021-113 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<b>знать:</b>	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

развитии человека	
основы здорового образа жизни	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.