

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 – заочная

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 10 часов,
самостоятельной работы обучающихся 112 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Консультации	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	112
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1,2 курс зимняя и летняя сессия – диф. зачет, 3 курс зимняя сессия – диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		
	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
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	5	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	Содержание учебного материала:		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук	5	2

длину с места, с разбега	и ног), ОФП		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		
Эстафетный бег 4x100.	Самостоятельная работа обучающихся		
Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	5	2
Тема 2.5.	Содержание учебного материала		
Выполнение	Самостоятельная работа обучающихся		
контрольных	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом	5	2
нормативов в беге и	«согнув ноги», бег на выносливость		
прыжках			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Стойки игрока и	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные приемы техники игры в	2	2
перемещения. Общая	баскетбол.		
физическая подготовка			
(ОФП)			
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Приемы и передачи	Самостоятельная работа обучающихся		
мяча снизу и сверху	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	5	2
двумя руками. ОФП			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Нижняя прямая и	Самостоятельная работа обучающихся		
боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	5	2
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Верхняя прямая	Самостоятельная работа обучающихся		
подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	5	2
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		
Тактика игры в	Самостоятельная работа обучающихся		
защите и нападении	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	5	2
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		
Основы методики	Самостоятельная работа обучающихся		
судейства	Отработка навыков судейства в волейболе	3	2
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		
Контроль выполнения	Самостоятельная работа обучающихся		

тестов по волейболу	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	3	2
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные приемы техники игры в баскетбол.	2	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	2
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	2
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка строевых приёмов.	4	2
Тема 5.2. Техника	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		

акробатических упражнений	Отработка техники акробатических упражнений	4	2
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши).	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	2
Тема 5.4. ППФП (девушки).	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	4	2
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Контроль комбинации по акробатике. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	2
Раздел 6. Бадминтон.			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Основные приемы игры в бадминтон.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Подачи	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	5	
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	Отработка подач	5	2
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	5	2
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	5	2
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание учебного материала		
	Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика	2	2

достижении высоких профессиональных результатов			
Консультации		10	
Всего		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		ЭБС Юрайт
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		ЭБС Юрайт
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		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д. С.-Москва : Юрайт, 2021- 191 с	доп		ЭБС Юрайт
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		ЭБС Юрайт

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		ЭБС Юрайт
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		ЭБС Юрайт
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие: для СПО / Ягодин В. В.-Москва : Юрайт, 2021-113 с	доп		ЭБС Юрайт

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
уметь:	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	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	Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
знать:	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование.
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	Тестирование.

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

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.