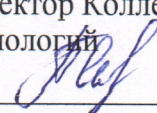


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

**СОГЛАСОВАНО**

Директор Колледжа бизнеса и  
технологий

 / Л.Ф. Пелевина

« 27 » февраля 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной  
деятельности

 / В.Г. Шубаева

« 27 » февраля 2025г.



**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: 2025

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.

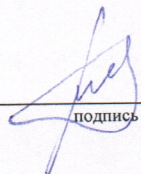
Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):

Часов А.Н., преподаватель

Колледжа бизнеса и технологий

ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

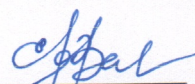
  
подпись

Рецензент:

Васильева Е.Ю., преподаватель

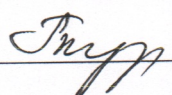
Колледжа бизнеса и технологий

ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

  
подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 04.02 2025г.

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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	132
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	10
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Консультации	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	112
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1-5 сем. – зачет с оц.



## 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
<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>Самостоятельная работа обучающихся</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	5	2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук	5	2

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

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



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

<b>достижении высоких профессиональных результатов</b>			
<b>Консультации</b>		10	
<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.

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 библиот. СПбГЭУ	Электронные ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/562057">https://urait.ru/bcode/562057</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/560907">https://urait.ru/bcode/560907</a>
Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е. В. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 609 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/565611">https://urait.ru/bcode/565611</a>
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование).	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/563631">https://urait.ru/bcode/563631</a>
Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2024. - 230 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/541331">https://urait.ru/bcode/541331</a>
Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов	доп		<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. -148 с. - (Профессиональное образование).			<a href="#">bcode/566249</a>
Рипа, М. 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, 2025. -158 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/563435">https://urait.ru/bcode/563435</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие : для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2025. - 111 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/558618">https://urait.ru/bcode/558618</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	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
<b>знать:</b>	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование.
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование.
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.