

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №...3.....

«05» 04 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«05» 04 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 43.02.10 Туризм

Санкт-Петербург

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальностей 43.02.10 «Туризм»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 6.....

«28» 06 2022

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 7

от «28» 06 2022.

Председатель ЦК



Моисеенко В.М.

Разработчики:

Никифоров Олег Николаевич - преподаватели СПб ГБПОУ АУТСГиП

## **Содержание**

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....18</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для специальностей социально-экономического профиля 43.02.10 «Туризм»,

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена :** дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Целью физического воспитания обучающихся колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**При освоении учебной дисциплины обучающийся должен формировать компетенции:**

### **43.02.10 «Туризм»**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Распределение учебной нагрузки для специальностей: социально-экономического профиля (базовая подготовка).

Виды учебной работы	Объем учебной нагрузки час./зач.ед. по специальностям	
	43.02.10 «Туризм»	43.02.11 «Гостиничный сервис»
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212/5,89	216/6,00
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106/2,95	108/3,00
в том числе: практические занятия	104	106
Лекционные занятия	2	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего) Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами. Изучение современных тенденций развития волейбола. Изучение современных тенденций развития баскетбола. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса вводной гимнастики. Изучение классификации игровых видов спорта. Составление комплекса производственной гимнастики.	106/2,95	108/3,00
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по окончании каждого семестра		

**Структура и содержание учебной дисциплины**  
**Распределение**  
**учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура**  
**для учебных 2 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)			
		43.02.10		43.02.11	
		1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.
1.	Лекционный материал	2	----	2	----
2.	Легкая атлетика	8	----	10	----
3.	Спортивные игры (волейбол)	16	----	16	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	26	----	20
5.	Общеразвивающие упражнения	6	4	6	4
	<b>Итого:</b>	32	30	34	24
	Самостоятельная работа				
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами	8	----	10	----
2	Изучение современных тенденций развития волейбола.	24	----	24	----

3	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	22	----	20
4	Составление комплекса утренней гимнастики.	----	8	----	4
	<b>ВСЕГО:</b>	32	30	34	24

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура  
для учебных групп 3 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)			
		43.02.10		43.02.11	
		1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.
2.	Легкая атлетика	10	----	10	----
3.	Спортивные игры (волейбол)	20	----	24	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	14	----	16
	<b>Итого:</b>	30	14	34	16

	Самостоятельная работа				
1	Составление комплекса вводной гимнастики	10	----	10	----
2	Изучение классификации игровых видов спорта	20	----	24	----
3	Составление комплекса производственной гимнастики	----	14	----	16
	<b>ВСЕГО:</b>	30	14	34	16

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры  
для учебных групп 2 курса (на базе 9 классов)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов по специальностям		Уровень усвоения
		<b>43.02.10</b>	<b>43.02.11</b>	
1	2	3	4	5
Введение. Физические способности человека и их развитие в процессе занятий Физической культурой и спортом.	<b>Лекционное занятие:</b> Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	1



	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с литературой.			3
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки в длину. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение фазы полета, приземления. Совершенствование техники разбега, отталкивания Совершенствование техники фазы полета, приземления.	8  2 2 2  2	10  4 2 2  2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	8	10	3
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники приема передачи мяча в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах: сверху снизу	16  4 4  4	16  4 4  4	2

		4	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			3
	Изучение современных тенденций развития волейбола.	24	24	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практическое занятие:</b>	26	20	2
<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении,	2	2	
	с мячом в нападении	2	2	
	Изучение тактики командных действий в нападении,	2	2	
	в защите.	2	2	
	Изучение тактики групповых действий игроков в нападении,	2	2	
	в защите.	2	2	
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении	2	2	
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите,	2	2	
	с мячом в нападении,	2	2	
	защите,	2		
	тактики командных действий			
	в нападении,	2		
	защите,	2		

	групповых действий в нападении, защите			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение современных тенденций развития баскетбола.	22	20	3
<b>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	10 4 2 2 2	10 4 2 2 2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса утренней гимнастики.	16	4	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>124</b>	<b>116</b>	

**Тематический план и содержание учебных часов по разделам физической культуры  
для учебных групп 2-го курса обучения (на базе 11 классов) и 3 курса (на базе 9 классов)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов по специальностям	Уровень
-----------------------------	--	-------------------------------	---------

		43.02.10	43.02.11	усвоения
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая</b> <b>атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки в высоту. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение техники перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту.	10 4 4 2	10 4 4 2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса вводной гимнастики.	10	10	3
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в парах: сверху снизу Изучение техники выполнения нижней подачи.	20 4 4 2 2 4	24 4 4 4 4 4	2

	Совершенствование техники выполнения нижней подачи	4	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение классификации игровых видов спорта.	20	24	3
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b> <b>(баскетбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям -групповой тактики защиты против быстрого нападения, - тактики защиты при участии двух и более игроков. Совершенствование командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям, Совершенствование групповой тактики защиты против быстрого нападения,  Совершенствование тактики защиты при участии двух и более игроков  <b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса производственной гимнастики.	14 2 2 2 2 2 4 4	16 2 2 2 2 4 4	2
	<b>ВСЕГО</b>	88	100	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Реализация программы дисциплины требует наличия хорошо оборудованного и оснащенного спортивного зала, достаточного количества спортивного инвентаря и имущества.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Физическое воспитание в колледже проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебные обязательные занятия;
- в секциях под руководством преподавателей физического воспитания;
- массовые спортивные мероприятия.

#### **Требования, предъявляемые к обучающимся**

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы по динамике физического развития;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, руководствуясь рекомендациями преподавателей физического воспитания;
- участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- иметь спортивный костюм и сменную спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

## Врачебный контроль

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

Название группы	Медицинская характеристика групп	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием.	Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений).
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках (приложение 1).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Основная литература

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература

**Кузнецов В.С.** Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Алхасов Д. С.** Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.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, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 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, 2022. — 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, 2022. — 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, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.



Дополнительные источники:

1. [http:// www.книга-спорт.рф](http://www.книга-спорт.рф)
2. <http:// www.velolive.ru>
3. <http://www.skisport.ru>
4. <http://fismag.ru>
5. <http://fizkult-ura.ru>
6. <http://fizkulturavshkole.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Обучающийся должен <b>знать/понимать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Текущая аттестация: сдача контрольных нормативов, мониторинг за деятельностью обучающихся во время аудиторных занятий, оценка самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.</p> <p>1. Промежуточная аттестация по дисциплине</p> <p>--- дифференцированные зачёты</p>

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы  
дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 43.02.10 ТУРИЗМ

<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>