Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 3

«_17_»___04____2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295
Владелец: Кривоносов Анатолий Михайлович
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

«_17_»___04____2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучение –очная

Санкт-Петербург

2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 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 №5

«_16_»__04__2026 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 5

16.04.2026 г.

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 РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ 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 рациональныеприемы 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
1	*2*	*3*	*4*
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		*ОК 08*
	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 впроцессе самостоятельных занятий.	*6*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

	Содержание		*ОК 08*
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	**В том числе практических и лабораторных занятий**	***18***	
	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*	
	8. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	*2*	*ОК 08*
	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**		*ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий	***12***	
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	*2*	
	2. Правила игры. Учебная игра.	*2*	*ОК 08*
	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		*ОК 08* .
	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 впроцессе 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**	
	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	***10***	
Тема 2.1.Подачи 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*	*ОК 08*
Раздел 3. Военно- прикладная физическая подготовка			
	Содержание		
	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 впроцессе самостоятельных занятий.	*5*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

Раздел 4. Баскетбол			
	Содержание		*ОК 08*
	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		*ОК 08*
	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 впроцессе самостоятельных занятий.	*4*	
Всего:		*133/3,7*	

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

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для СПО / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 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, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2025. — 341 с. — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Знать роль физическойкультуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - 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. **Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепленияздоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепленияздоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	

		(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинныедистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие), - -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**