

**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

« 17 » 04 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучения –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., зарегистрирован 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 РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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 рациональные приемы 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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		<i>OK 08</i>
	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 в процессе самостоятельных занятий.	6	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

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

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

Раздел 4. Баскетбол			
	Содержание		<i>OK 08</i>
	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		<i>OK 08</i>
	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	4	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Всего:		<i>133/3,7</i>	

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 ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
----------------------------	------------------------	----------------------

<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях;
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий

		<p>(проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - 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