Санкт-Петербургское государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
От 27.05.2025 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Кривоносов А.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

квалификация - специалист по туризму и гостеприимству

заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации образовательной программы среднего профессионального образования для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.
Разработана на основании ФГОС 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.) с учетом примерной ООП по данной специальности.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
Методического совета
Протокол №3 от 16.04.2025 г.

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 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

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**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	**133**
в том числе:	
Во взаимодействии с преподавателем	**4**
из них:	
лекции	2
практические занятия	-
Дифференцированный зачет	**2**
Самостоятельная работа студента, в т.ч. домашняя контрольная работа	**129**

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. История физической культуры.		**8,5**	
Тема 1.1 История физической культуры и спорта.	**Содержание учебного материала.**	**4,5**	
	Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.	**0,5**	ОК 4,5,7
	Самостоятельная работа по разделу 1. СР№1 1.Изучение теоретического материала по теме. 2. Контрольные вопросы по изучаемой теме. 3. Тест по теме «История физической культуры и спорта».	4	
Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.		**14,5**	
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**Содержание учебного материала**	-	
	Организация и структура занятия физическими упражнениями. Задачи и направленность. Цель самостоятельных занятий. Физиологический механизм тренировочного занятия на организм человека. Содержание и задачи тренировочного занятия. Методика проведения самостоятельных занятий.	0,5	ОК 2, 3, 4, 5, 10
Тема 2.2. Физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	-	
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.	0,5	
Тема 2.3. Двигательные действия (ДД).	**Содержание учебного материала**	-	
	Двигательное действие и физическое упражнение: Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Формирование двигательного навыка: Этапы обучения и овладения ДД. Методы обучения и овладения ДД.	0,5	

Тема 2.4. Физические качества.	**Содержание учебного материала**	-	
	Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	-	
Самостоятельная работа по разделу 2.	**Самостоятельная работа СР№2.** Методика составления плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия. 1. Изучение теоретического материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Физическая подготовка. 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	3	
	Самостоятельная работа СР№3. Методика составления схемы овладения двигательным действием (ДД). 1.Изучение теоретического материала по теме **Двигательные действия (ДД).** **2.**Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	5	
	Самостоятельная работа СР№4. 1. Изучение теоретического материала по теме Физические качества. **2.** Тестовый опрос по теме «Физические качества»	5	
Раздел 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.		40	
Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.	**Содержание учебного материала**	**40**	
	Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры.		ОК 2, 3, 4, 5, 10
Самостоятельная работа по разделу 3.	**Самостоятельная работа СР№5.**	5	ОК 2, 3, 4, 5, 10
	1.Изучение теоретического материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья. 2.Контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме. 3. Развернутые ответы по теме «Самоконтроль за состоянием здоровья»		
	Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11	**10**	
	Самостоятельная работа СР№ 6. Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	5	
	Самостоятельная работа СР№7. Оценка острого утомления (опросник).	5	
	Самостоятельная работа СР№ 8. Оценка степени хронического утомления (опросник).	5	

	Самостоятельная работа СР№9. Оценка функциональной работоспособности (тесты).	5	
	Самостоятельная работа СР№ 10. Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	5	
	Самостоятельная работа СР№ 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник).	5	
	Самостоятельная работа СР№12. Выполнение учебно-тренировочного занятия комплексного воздействия на мышцы тела по методу круговой тренировки по заданию преподавателя с фиксированием функциональных показателей (ЧСС) реакции организма на физическую нагрузку.	5	
	Домашняя контрольная работа 1. 1.Самоанализ результатов тестирований и опросов по самостоятельным работам 5-10. Выводы по индивидуальному состоянию здоровья. 2. В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры: - для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления **ИЛИ** - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	10	
Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.		**10**	
Тема 4. 1 Здоровье.	**Содержание учебного материала.**	**10**	
	Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	-	ОК 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10
Тема 4.2. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**		
	Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
Тема 4.3. Современные оздоровительные системы физической культуры.	**Содержание учебного материала**		
	Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем. Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.	-	
Самостоятельная работа по разделу 4	**Самостоятельная работа СР№13.** 1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры.	5	

	2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»		
	Самостоятельная работа СР№14. Методики современных оздоровительных систем физической культуры. 1.Изучение темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. 2.Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы:_____». Выбрать одну из современных оздоровительных систем.	5	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**40**	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.	**Содержание учебного материала.**	-	
	Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая культура, как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная культура личности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов техников-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техников строительной специальности. Требования к психофизической подготовленности техников строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.		ОК 1-10
Тема 5.2. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры	Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры: сущность и основные понятия, основные функции и формы занятий, содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Основные системы и направления оздоровительной физической культуры. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.		
Тема 5.3. Методики коррегирующей гимнастики для глаз.	Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений коррегирующей гимнастики для глаз.		
Тема 5.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.	Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.		
Самостоятельная работа по разделу 5.	**Самостоятельная работа СР№ 15.** 1. Изучение теоретического материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 2.Ответы на контрольные вопросы по лекции» Профессионально-прикладная физическая	10	

	культура строительных специальностей». 3. Тестовые вопросы по теме		
	Самостоятельная работа СР№ 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 1.Изучение теоретического материала по теме **Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.** 2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.	10	
	Самостоятельная работа СР№ 17. Методики коррегирующей гимнастики глаз. 1.Изучение теоретического материала по теме **Методики коррегирующей гимнастики для глаз.** **2.** Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.	10	
	Самостоятельная работа СР№ 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. **1.**Изучение теоретического материала по теме **Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.** 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.	10	
Домашняя контрольная работа 2: 1.Повторение учебного материала по темам курса **2. Итоговый тестовый опрос** по всем темам учебного курса		30	ОК 1-10
Дифференцированный зачет		**2**	
Во взаимодействии с преподавателем		**4**	
Всего по дисциплине:		**133**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть редусмотрены 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

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для СПО / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. —(Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: https://book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2022. – 322 с. — URL: https://www.book.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, 2023. — 322 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, 2023. — 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, 2023. — 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, 2023. — 531 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.