


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор колледжа

 / Л.Ф. Пелевина

« 29 » 04 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и  
методической работе

 / В.Г. Шубаева

« 29 » 04 2022г.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 43.02.10 Туризм

Форма обучения – очная

Уровень образования: основное общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2022

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее- СПО) 43.02.10 Туризм.

Организация-разработчик: Колледж бизнеса и технологий ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):  
Кудрявцева А.С., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

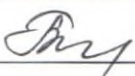
  
\_\_\_\_\_ подпись

Рецензент:  
Часов А.Н., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

  
\_\_\_\_\_ подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 7 от 02.03 2022г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм, 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 туристической сферы деятельности.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Цели и задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности,
- неотъемлемого компонента будущего специалиста;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен иметь представление:

- о месте физической культуры в культуре общества в целом;
- о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем;

- о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей;
- о принципах оздоровительной тренировки;
- о законах спортивного совершенствования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Специалист по туризму должен обладать общими компетенциями:

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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;

самостоятельной работы обучающегося 106 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>	<i>212</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>106</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>104</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>106</i>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>3-5 сем. – зачет, 6 сем. - диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.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>2 курс</b>			
<b>Раздел. 1. Легкая Атлетика</b>			
1.1. Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Требование, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом»	6	3
1.2. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Кроссовая подготовка»	6	3
1.3. Эстафетный бег: бег 4*100 м.	Содержание учебного материала		
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию. Эстафетный бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика в России, классификация видов»	6	3
<b>Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
2.1. Разучивание техники нападения.	Содержание учебного материала		
	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Упражнения для развития координации»	4	3
2.2 Разучивание техники игры в защите.	Содержание учебного материала		
	Тактика защиты, персональная защита, зонная защита.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Подвижные игры»	4	3
<b>Раздел. 3. Гимнастика</b>			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Составить комплекс обще развивающих упражнений у гимнастической стенки»	4	3
3.2. Общая физическая культура	Содержание учебного материала		
	ОФП.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Составить комплекс обще развивающих упражнений на фитболах»	4	3
3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Содержание учебного материала		
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		

3.4. Акробатика.	Подготовить реферат на тему «Упражнения для коррекции зрения».	4	3
	Содержание учебного материала		
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».	4	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
4.1. Разучивание техники игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Спортивные игры, их классификация»	10	3
4.2. Разучивание техники игры в защите.	Содержание учебного материала		
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Организация и проведение соревнований, судейство»	10	3
<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>			
5.1 Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Бег по прямой с различной скоростью.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Составить комплекс физкультурминутки»	4	3
5.2 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пресеченной местности.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Техника бега на различные дистанции»	4	3
<b>3 курс</b>			
<b>Раздел. 1. Легкая Атлетика</b>			
1.1. Техника бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		
	Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений со скамейкой.	2	3
1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки), 1000м (юноши).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Кроссовая подготовка, равномерный бег по дистанции»	2	3
1.3 Эстафетный бег: бег 4×100 м.	Содержание учебного материала		
	ОРУ. Эстафетный бег: бег 4×100 м., специально беговые упражнения, подвижные игры.	2	2
<b>Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
2.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом, стойки, перемещения.), техника ведения, два шага, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания, производственная гимнастика»	9	3
2.2 Техника	Содержание учебного материала		

нападения.	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, крайнего нападающего, центрального.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата по теме «Основные причины травматизма во время занятий физической культурой»	9	3
2.3 Разучивание техники обманных движений.	Содержание учебного материала		
	ОРУ, специальные упражнения, подвижные игры, игра.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата по теме «Составить комплекс специальных упражнений для отработки навыков ведения мяча».	9	3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для профилактики остеохондроза.	4	3
3.2. ОФП.	Содержание учебного материала		
	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений с гантелями	4	3
3.3 ОРУ.	Содержание учебного материала		
	Упражнения в парах с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
3.4. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	2	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
4.1. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Сойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	9	2
4.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	9	2
4.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		
	Групповые и командные действия, разучивание обманных движений.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для обучению игры в волейбол.	9	3
<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>			
5.1. Техника бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		
	ОРУ, бег по прямой с различной скоростью	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для профилактики остеохондроза.	10	3
5.2. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, равномерный бег на дистанцию.	2	2
<b>Всего:</b>		212	



### 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.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

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.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд.-Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.- Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп Москва : Юрайт, 2021-599 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д. С.-Москва : Юрайт, 2021- 191 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.-Москва : Юрайт, 2021-270 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Туревский, И. М.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд.- Москва : Юрайт, 2021-148 с.- (Профессиональное образование)			
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп- Электрон. дан.-Москва : Юрайт, 2021-158 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие для СПО / Ягодин В. В.-Москва : Юрайт, 2021-113 с	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Методы оценки результатов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>• тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического</li> </ol>

	<p>качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ol> <p>ППФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</li> </ol> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
--	---

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся 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 КБ иТ 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.