

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж

(на правах факультета непрерывного профессионального образования)



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

Специальность

43.02.16. Туризм и гостеприимство

Квалификация

специалист по туризму и гостеприимству

Форма обучения

Очная

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | | | |
|--|-------------------|--------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ | ПРОГРАММЫ | УЧЕБНОЙ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ | СОДЕРЖАНИЕ | УЧЕБНОЙ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | РЕАЛИЗАЦИИ | УЧЕБНОЙ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | ОЦЕНКА | РЕЗУЛЬТАТОВ | 12 |

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В ходе изучения дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.2 Осуществлять деятельность по поддержанию чистоты номерного фонда гостиничных комплексов и иных средств размещения в соответствии с требованиями к их санитарному состоянию.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем учебной дисциплины (всего) | 102 |
| суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 96 |
| в том числе: | |
| – лекции | - |
| – практические занятия | 96 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 6 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 3-5 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретико- практические основы физической культуры | | | |
| Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04; ОК 08; ПК 3.2 |
| | 1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств | | |
| | 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности | | |
| | 3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, органи- | | |

| | | | |
|--|---|----|---------------|
| | <p>зация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния</p> | 2 | |
| | Практические занятия: | | |
| | 1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления | | |
| | 2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение | | |
| | 3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости | | |
| Раздел 2. Практический | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Практические занятия: | 26 | ОК 04; ОК 08; |
| | 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). | | |
| | 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки | | |
| | 3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. | | |
| | 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование | | |
| | 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м. | | |
| | 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление | | |
| | 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» | | |
| | 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту | | |
| | 9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты | | |
| | 10. Отработка техники метания гранаты | | |
| 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат | | | |
| Тема 2.2. Атлетиче- | Практические занятия: | | ОК 04; ОК 08; |

| | | | |
|---|--|----|---------------|
| ская гимнастика | 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса | 20 | |
| | 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса | | |
| | 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса | | |
| | 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса | | |
| | 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга | | |
| | 6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами. | | |
| | 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах | | |
| | 8. Сдача контрольных нормативов | | |
| Тема 2.3. Баскетбол | Практические занятия: | 14 | ОК 04; ОК 08; |
| | 1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов | | |
| | 2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. | | |
| | 3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии | | |
| | 4. Отработка техники игры в защите | | |
| | 5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции | | |
| | 6. Отработка техники игры в нападении | | |
| | 7. Отработка вариантов тактических систем в защите | | |
| 8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты | | | |
| Тема 2.4. Волейбол | Практические занятия: | 10 | ОК 04; ОК 08; |
| | 1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях | | |
| | 2. Отработка приёма мяча снизу, сверху. | | |
| | 3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока | | |
| | 4. Отработка техники владения мячом | | |
| | 5. Выполнение элементов техники нападения | | |
| | 6. Выполнение подач | | |
| 7. Отработка нападающего удара в парах. | | | |

| | | | |
|---|---|----|----------------------|
| | 8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре. | | |
| Тема 2.5. Футбол | Практические занятия: | 10 | ОК 04; ОК 08; |
| | 1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча | | |
| | 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. | | |
| | 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите | | |
| | 4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. | | |
| | 5. Отработка передач мяча в квадрате | | |
| | 6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты | | |
| | 7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. | | |
| | 8. Совершенствование различных систем нападения и защиты | | |
| Тема 2.6. Настольный теннис | Практические занятия: | 8 | ОК 04; ОК 08; |
| | 1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов | | |
| | 2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | | |
| | 3. Выполнение ударов накатом справа и слева | | |
| | 4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева | | |
| | 5. Имитация перемещений с выполнением ударов | | |
| | 6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий | | |
| | 7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре. | | |
| Тема 3.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Практические занятия: | 8 | ОК 04; ОК 08; ПК 3.2 |
| | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | | |
| | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | | |
| | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | | |

| | | | |
|--------------|---|---|----------------------|
| | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | | |
| | Самостоятельная работа | 6 | ОК 04; ОК 08; ПК 3.2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - написание реферата на выбранную тему; - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики; - изучение правил по спортивным играм (баскетбол); - судейство соревнований по различным видам спорта; - посещение студентами спортивных секций; - участие студентов в соревнованиях по видам спорта. | | |
| Всего | | | 102 |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия специальных помещений – спортивного зала со спортивным инвентарем, стадиона со спортивным оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Дополнительные источники:

1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

Интернет –ресурсы:

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

3.3 Требования к организации практических занятий

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

| Название группы | Медицинская характеристика группы | Допускаемая физическая нагрузка |
|------------------------|---|--|
| основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях. |
| подготовительная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью | Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития. |
| специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. | Занятия по специальным учебным программам |

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия) | Код формируемых компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---------------------------------------|--|
| Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 04, 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9 ПК 4.1 | Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет |
| Знания: – роль физической культуры в общекультурном и профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни | ОК 04, 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9 ПК 4.1 | Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Зачет Дифференцированный зачет |