	Комитет по образованию
	Санкт – Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж туризма и гостиничного сервиса» (Колледж туризма Санкт – Петербурга)

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по УПР  
 Е.Ю. Шевченко  
 «15» июля 2024 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА




**09.02.09 ВЕБ-РАЗРАБОТКА**

квалификация: разработчик веб-приложений

**РП УД СГ СМК 7.2.1 – 04 - 24**

Версия 01

Дата введения: 01 сентября 2024 г.

	Должность	Фамилия/подпись	Дата
<b>Разработали</b>	Преподаватель	Пестрецов А.В. 	27.06.2024
<b>Проверил</b>	Председатель ПЦК	Образцова Н.В. 	28.06.2024
<b>Согласовал</b>	Зав. отделением	Токарь И.А. 	28.06.2024
			<b>Стр. 1 из 10</b>

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.09 «Веб-разработка» (квалификация: разработчик веб-приложений), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 ноября 2023 г. № 879.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж туризма и гостиничного сервиса».

Разработчик: преподаватель Пестрецов А.В.

Одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии отделения «Коммерция и строительство»

Протокол № 6 от «01» июля 2024 г.

Рекомендована Педагогическим советом отделения «Коммерция и строительство»

Протокол № 3 от «03» июля 2024 г.

Рассмотрена и принята Методическим советом Колледжа туризма Санкт-Петербурга

Протокол № 4 от «08» июля 2024 г.

Согласовано с работодателем:

ООО «ПКР»  
(Наименование организации)  
\_\_\_\_\_  
Генеральный директор  
(Должность, должность (основная))  
И.С. Новиков  
(Инициалы, имя, отчество)  
(Личная подпись)



«03» июля 2024 г.

М.П.

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК3</b> <b>ОК4</b> <b>ОК6</b> <b>ОК7</b> <b>ОК8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять нормы ГТО Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Всего по СГ.04 в рамках образовательной программы</b>	<b>106</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	106
<b>Промежуточная аттестация – зачеты</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	
	<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правило безопасности на уроках физической культуры.</li> <li>2. Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>3. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.</li> <li>4. Старт и стартовый разгон, распределение сил на дистанции. Бег 1000 м.</li> <li>5. Обучение распределению сил на дистанции. Финиширование.</li> <li>6. Зачет: Бег 3000м</li> <li>7. Зачет: Бег 60м.</li> <li>8. Обучение технике высокого и низкого старта.</li> <li>9. Обучение технике бега по дистанции. Финиширование. Зачет: Бег 100м.</li> <li>10. Обучение технике бега, отталкивание и приземление.</li> <li>11. Обучение т-ке прыжка с места и с разбега</li> <li>12. Прыжок в длину. Зачет.</li> <li>13. Обучение технике разбега, отталкивание и приземление</li> </ol>	<b>46</b>	<b>ОК3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>

	<p>14. Обучение тактике прыжка с разбега</p> <p>15. Обучение прыжкам в высоту. Зачет.</p> <p>16. Обучение прыжкам через барьеры</p> <p>17. Обучение прыжкам через планку</p> <p>18. Прыжок через планку зачёт</p> <p>19. Обучение прыжкам со скакалкой.</p> <p>20. Прыжки со скакалкой. Зачёт.</p> <p>21. Обучение круговой тренировке.</p> <p>22. Обучение челночному бегу. 3\10</p> <p>*контрольные нормативы приведены в приложении к рабочей программе</p>		
	<p><b>Тема 1.2. Спортивные игры</b></p>		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана труда на уроках спортивных игр.</li> <li>1. Обучение стойке Баскетболиста</li> <li>2. Обучение т-ке ловли и передачи мяча на месте и в движении</li> <li>3. Обучение т-ке ведения мяча на месте и в движении</li> <li>4. Обучение т-ке вырывания и выбивания мяча</li> <li>5. Обучение т-ке бросков на месте</li> <li>6. Обучение т-ке бросков в движении</li> <li>7. Итоговая игра в баскетбол</li> <li>8. Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча на месте</li> <li>9. Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча в движении</li> </ol>	<p><b>32</b></p>	<p><b>ОК3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b></p>

	<p>10. Обучение технике нижнего приема мяча на месте. Обучение технике нижнего приема мяча в движении</p> <p>11. Обучение технике нижней прямой подачи</p> <p>12. Обучение технике верхней прямой подачи</p> <p>13. Обучение технике игры в защите</p> <p>14. Обучение технике игры в нападении</p> <p>15. Обучение тактике игры в защите и нападении</p> <p>16. Контрольное тестирование. Двусторонняя игра</p> <p>*контрольные нормативы приведены в приложении к рабочей программе</p>		
	<p align="center"><b>Раздел 2.ОФП и сдача норм ГТО</b></p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Правила поведения при сдаче норм ГТО</p> <p>2. Обучение технике рывка гири 16 кг (кол-во раз)</p> <p>3. Рывок гири 16 кг (кол-во раз)</p> <p>4. Правила гигиены.</p> <p>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)</p> <p>6. Обучение технике Прыжков в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>7. Зачет на прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>8. Бег на 100 м (с)</p> <p>9. Бег на 2 км (мин, с)</p> <p>10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</p> <p>11. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см)</p>	<p align="center"><b>28</b></p>	<p align="center"><b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b></p>

	<p>12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>13. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)</p> <p>14. Кросс на 5 км по пересеченной местности/ Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>*контрольные нормативы приведены в приложении к рабочей программе</p>		
	<b>Подведение итогов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>106</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны.

**Оборудование для силовых упражнений:** (бодибары, гири, набивные мячи);

**Оборудование для занятий гимнастикой:** (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.

**Баскетбол:** баскетбольная форма, баскетбольный мяч

**Волейбол:** волейбольная форма, волейбольный мяч

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. образования \ А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия»№, 2020. – 320 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительные источники:

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstmgo.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города **Москвы**

<http://www.mosSPORT.ru>

3. Сайт электронной библиотеки

<http://www.iprbookshop.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование</li> <li>• Устный опрос</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания</li> <li>• Выполнение контрольных нормативов</li> <li>• Сдача норм ГТО</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>		