



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Ученым советом Института сервисных технологий ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 10 от «24» февраля 2021г.  
с изм. Протокол № 11 от «16» апреля 2021г.  
с изм. Протокол № 14 от «30» июня 2021г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Квалификация: специалист по информационным системам  
год начала подготовки: 2021**

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>

**Фонд оценочных средств согласован и одобрен руководителем ППСЗ:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>к.м.н. Алабина С.А.</i>



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Тематика и содержание практических занятий
3. Информационное обеспечение обучения



## 1. Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ООП СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических занятий, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

**Цели и задачи освоения дисциплины:** «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и овладению общими компетенциями (ОК):

- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### Виды занятий.

В рамках освоения дисциплины реализуются практические занятия.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 профессии (специальности);



В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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.

### **Формы контроля**

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий контроль в форме практических занятий, промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде оценки результатов практических занятий, оценки выполнения самостоятельных работ.

## **2. Тематика и содержание практических занятий**

### **Тематика и содержание**

#### **Тема 1.1. Общая физическая подготовка**

Содержание:

- Практическое занятие №1. Выполнение построений перестроений,
- Практическое занятие №2. Выполнение различных видов ходьбы
- Практическое занятие №3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений,
- Практическое занятие №4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
- Практическое занятие №5. Подвижные игры различной интенсивности.

#### **Тема 1.2. Лёгкая атлетика.**

- Практическое занятие №6. Техника бега на короткие дистанции
- Практическое занятие №7. Техника бега на средние и длинные дистанции
- Практическое занятие №8. Техника бега по прямой и виражу
- Практическое занятие №9. Техника бега на стадионе
- Практическое занятие №10. Техника бега по пересечённой местности
- Практическое занятие №11. Эстафетный бег.
- Практическое занятие №12. Техника спортивной ходьбы.
- Практическое занятие №13. Прыжки в длину.

#### **Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол**

Содержание:

- Практическое занятие №14. Стойки в волейболе.



- Практическое занятие №15. Перемещение по площадке.  
Практическое занятие №16. Подача мяча нижняя прямая  
Практическое занятие №17. Подача мяча нижняя боковая  
Практическое занятие №18. Подача мяча верхняя прямая  
Практическое занятие №19. Подача мяча верхняя боковая.  
Практическое занятие №20. Приём мяча.  
Практическое занятие №21. Передачи мяча.  
Практическое занятие №22. Нападающие удары.  
Практическое занятие №23. Блокирование нападающего удара.  
Практическое занятие №24. Страховка у сетки  
Практическое занятие №25. Расстановка игроков.  
Практическое занятие №26. Тактика игры в защите  
Практическое занятие №27. Тактика игры в нападении.  
Практическое занятие №28. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  
Практическое занятие №29. Групповые и командные действия игроков.  
Практическое занятие №30. Взаимодействие игроков.  
Практическое занятие №31. Учебная игра.

#### **Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол**

Содержание:

- Практическое занятие №32. Ведение мяча. Перемещения по площадке.  
Практическое занятие №33. Передачи мяча двумя руками от груди  
Практическое занятие №34. Передачи мяча с отскоком от пола  
Практическое занятие №35. Передачи мяча одной рукой от плеча  
Практическое занятие №36. Передачи мяча снизу  
Практическое занятие №37. Передачи мяча сбоку.  
Практическое занятие №38. Ловля мяча двумя руками на уровне груди  
Практическое занятие №39. Ловля «высокого мяча»  
Практическое занятие №40. Ловля мяча с отскоком от пола.  
Практическое занятие №41. Броски мяча по кольцу с места и в движении.  
Практическое занятие №42. Тактика игры в нападении.  
Практическое занятие №43. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом  
Практическое занятие №44. Групповые и командные действия игроков.  
Практическое занятие №45. Тактика игры в защите в баскетболе.  
Практическое занятие №46. Двусторонняя игра.

#### **Зачеты**

- Практическое занятие №47. Сдача нормативов 3 семестр- зачет  
Практическое занятие №48. Сдача нормативов 4 семестр – зачет  
Практическое занятие №49. Сдача нормативов 5 семестр- зачет



- Практическое занятие №50. Сдача нормативов 6 семестр – зачет  
Практическое занятие №51. Сдача нормативов 7 семестр- зачет  
Практическое занятие №52. Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет

## **Тематика и содержание**

### **Тема 1.1. Общая физическая подготовка**

Содержание: Самостоятельная работа №1

Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и. Совершенствование техники спортивной ходьбы, техники прыжков в длину и в высоту различными способами в процессе самостоятельных занятий в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований, спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; имитация позы для метания; подтягивание на перекладине; отжимание от скамейки; подъем туловища 3 подхода по 30 раз; спортивная ходьба 1 км.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.  
Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **Тема 1.2. Лёгкая атлетика.**

Содержание: Самостоятельная работа №2

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.

Цель работы: Закрепление и. совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований, спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать положение высокого, среднего и низкого старта; кроссовая подготовка: 2км и 3 км; забеги на 60, 100, 200 и 400 м; челночный бег 5\* 10м.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.  
Результаты обучения (знания, умения):

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



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

### **Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол**

Содержание: Самостоятельная работа №3

Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или на спортивной площадке: отрабатывать подачи: верхнюю прямую, верхнюю боковую, нижнюю прямую; отбивание волейбольного мяча от стенки максимальное количество раз; выполнять над собой верхнюю передачу максимальное количество раз; выполнять над собой попеременно верхнюю и нижнюю передачи максимальное количество раз; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол**

Содержание: Самостоятельная работа №4

Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях. Самостоятельная бросковая тренировка.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой; отрабатывать броски по кольцу – из-под кольца, со штрафной линии, с трехочковой линии с места, и в движении с двух шагов; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на





скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии  
Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тематика рефератов для обучающихся  
освобождённых от практических занятий  
по физической культуре

3 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

5 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6 семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Работа с обучающимися, освобождёнными от практических занятий  
по физической культуре

7-8 семестр - индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрации индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).





### **3. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.**

Основные источники:


1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.— URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с.— URL: <https://book.ru/book/942696>

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с.— URL: <https://book.ru/book/942846>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

#### Электронные ресурсы

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»  
Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС
		Лист 10

ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

#### **4. ОГСЭ 04. «Адаптивная физическая культура»**

##### **Тематика и содержание практических занятий**

##### **Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**

###### Практические занятия

1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
3. Основы здорового образа жизни студента
4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой
7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий
8. Обучение упражнениям на гибкость
9. Обучение упражнениям на формирование осанки
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины
11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук
12. Упражнения для развития мелкой моторики рук
13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса

##### **Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**

###### Практические занятия

1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры



3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

### **Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

Практические занятия

1. Техника ходьбы.
2. Техника легкоатлетических упражнений
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

### **Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**

Практические занятия

1. Правила подвижных и спортивных игр
2. Техника и тактика игровых действий
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

## **5. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**


**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

### **Основные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.— URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Бойко, О.Я. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Бойко О.Я., Вялова И.В., Гвоздецкая С.С., Данилова С.Г., Дубковская Л.А., Жигарев О.Л., Иашвили М.В., Иванова Ж.В., Колосова Т.И., Кониболоцкая Е.И. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — URL: <https://book.ru/book/942798>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с.— URL: <https://book.ru/book/942846>

Дополнительные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. —

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС
		Лист 12

(Среднее профессиональное образование). - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1815141>

2. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  
— Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:  
<https://book.ru/book/940094>

2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник /  
Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-  
406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

### Основные электронные издания

1. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура  
Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета  
[Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический  
журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный  
ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный  
ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим  
доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и  
спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный  
ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>