



УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом Колледжа

Протокол №4 от «24» февраля 2021 г.
с изм. Протокол №6 от 18 июня 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура /
Адаптивная физическая культура**

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

**по специальности: 43.02.14 Гостиничное дело
Квалификация: специалист по гостеприимству
год начала подготовки: 2021**

Разработчики:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|----------------------|---|------------------------------|
| <i>преподаватель</i> |  | <i>Линтарева В.И.</i> |

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
|--|---|------------------------------|
| <i>Руководитель ОПОП 43.02.14.Гостиничное дело</i> |  | <i>Варламова А.В.</i> |



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/Адаптивная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.14. Гостиничное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|----------------|--|---|
| ОК 8. | 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) | 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 |
| ЛР 7 | | |
| ЛР 9 | | |



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 176 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 162 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей) | - |
| контрольная работа (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (1-5 семестр), диф.зачета (6 семестр) | 12 |



2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, семинары, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2 | Объем часов 3 | Осваиваемые элементы компетенций 4 |
|--|---|--------------------------------------|--|
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала лекций Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. | 2 | ОК 8 |
| Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения | Практические занятия: 1. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения 2. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища 3. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление 4. Упражнения на выносливость, силу | 30 2 2 2 | ОК 8 |



| | | | |
|--|--|----|--|
| | 5. Скоростно-силовые упражнения | 2 | |
| | 6. Акробатические упражнения | 2 | |
| | 7. Циклические, ациклические и смешанные упражнения | 2 | |
| | 8. Упражнения максимальной, суб максимальной, большой и умеренной мощности | 2 | |
| | 9. Соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения | 2 | |
| | 10. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю | 2 | |
| | 11.ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др. | 2 | |
| | 12. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении | 2 | |
| | 13. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа | 2 | |
| | 14. Упражнения на снарядах | 2 | |
| | 15. Упражнения на восстановление | 2 | |
| | Промежуточная аттестация (диф.зачет) | 2 | |
| | За 3 семестр | 34 | |



| | | | |
|--|--|----|-------------|
| Тема 1.3. Оздоровительная и корректирующая гимнастика | Практические занятия: | 36 | <i>OK 8</i> |
| | 1 Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), | 6 | |
| | 2 Локальное развитие мышц туловища; | 6 | |
| | 3 Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; | 4 | |
| | 4 Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); | 4 | |
| | 5 Комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; | 4 | |
| | 6 Комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; | 6 | |
| | 7 Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении). | 6 | |
| Промежуточная аттестация (диф.зачет) | 2 | | |
| За 4 семестр | 38 | | |



| | | | |
|---|---|----|--|
| Тема 1.4. Лечебная физическая культура | Практические занятия: | 22 | |
| | 1 Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, | 4 | |
| | 2 Комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. | 4 | |
| | 3 Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: | 2 | |
| | 4 Упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. | 2 | |
| | 5 Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. | 2 | |
| | 6 Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. | 2 | |
| | 7 Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. | 2 | |
| | 8 Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. | 2 | |
| | 9 Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.) | 2 | |
| Промежуточная аттестация | 2 | | |
| За 5 семестр | 24 | | |



| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 1.5. Упражнения специальной физической подготовки | Практические занятия: Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями противопоказаниями к их выполнению. | <i>34ч</i> | |
| | 1. Легкая атлетика. 1.1 Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. 1.2 Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. 1.3 Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. 1.4 Развитие координации движений. 1.5 Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»). | <i>18</i> <i>4</i> <i>4</i> <i>4</i> <i>2</i> <i>4</i> | |
| | 2 Баскетбол. 2.1 Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя | <i>14</i> <i>4</i> | |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК
РГУПИС

Лист 10

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>2.2 Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.</p> <p>2.3 Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.</p> <p>2.4 Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>За 6 семестр</p> | <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>36</p> | |
|--|--|---|--|



| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Тема1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>1 Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег,</p> <p>2 Ходьба на лыжах,</p> <p>3 Катание на коньках,</p> <p>4 Походы выходного дня,</p> <p>5 Спортивные игры,</p> <p>6 Легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду</p> <p>7 Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Всего за 7 семестр</p> | <p>24 ч</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>26</p> | |
| <p>Тема1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Всего за 8 семестр</p> | <p>16</p> <p>2</p> <p>18</p> | |
| <p>АДАПТИВНЫЕ РАЗДЕЛЫ</p> | <p>Практические занятия по адаптивным разделам:</p> | | |



| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>«Легкая атлетика»</p> <p>1. Упражнения для формирования правильной осанки Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости при правильной осанке до 5-7 секунд. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Стоя с правильной осанкой у стены, поднятие рук вперед, вверх, в стороны, приседания.</p> <p>2. Ритмические упражнения Прохлопывание учащимися показанного учителем рит-ма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе; то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звуча-ние бубна. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.</p> <p>3 Построения и перестроения Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Построе-ние в колонну по одному с помощью учителя. Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», « Повернулись!».</p> <p>4 Ходьба Ходьба по линии, проведенной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не тол-кая друг на друга). Ходьба в колонне, положив руки на пле-чи впереди стоящего («паровозик»). Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.</p> <p>5. Прыжки Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки па двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с</p> | 4 | |
| | | 4 | |
| | | 4 | |
| | | 4 | |
| | | 4 | |



| | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|
| | <p>высоты 20-30 см.</p> <p>6. Броски, ловля Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.</p> <p>7. Передача предметов, переноска груза Передача большого мяча в колонне. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата с помощью учителя.</p> <p>«Волейбол» Упражнения на работу в команде в виде игры в «Волейбол» для развития навыков общения и работы в команде.</p> <p>«Баскетбол» Упражнения на работу в команде в виде игры в «Баскетбол» для развития навыков общения и работы в команде.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>6</p> | |
|--|---|-------------------------------------|--|



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса)

Оснащение: спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

Электронные ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/>
2. <http://www.book.ru>
3. <http://znanium.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения *практических занятий*

| | |
|---|--|
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|



| | |
|---|--|
| <p>В результате изучения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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 <p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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) | <p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- сдачи нормативов;- выполнения упражнений <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), диф.зачета в 8 семестре</p> |
| <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> | |
| <p>ЛР 9. 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.</p> | |