



**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Ученым советом Института  
сервисных технологий  
Протокол №7 от 10.02.2022**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА***

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

***38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)***

**Квалификация: бухгалтер**

***год начала подготовки: 2022***

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<b><i>преподаватель</i></b>	<b><i>Камышников А.В.</i></b>

**Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<b><i>преподаватель</i></b>	<b><i>Баранова А.А.</i></b>



## ***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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура/Адаптивная

#### физическая культура

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

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО в соответствии с ФГОС 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

##### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08. ЛР 7 ЛР 9	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 профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*
в том числе:	

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.



лекции	*
лабораторные занятия	*
практические занятия	166
семинары	*
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Зачет/дифференцированный зачет	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	*
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме 3,4,5 семестры-зачет. 6 семестр-дифференцированный зачет.	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 5

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	<b>Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1</b>  <b>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Практические занятия: ... Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, суб максимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление .....	* <b>33 ч</b>	ОК 08. ЛР 7 ЛР 9
<b>Тема</b> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ</b>	Практические занятия: Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с	* <b>33 ч</b>	ОК 08. ЛР 7

<sup>2</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.



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

СМК  
РГУТИС

Лист 6

<b>И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА 1.2</b>	предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания ( в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).		ЛР 9
<b>Тема 1.3 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<p>Практические занятия:</p> <p>Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.</p> <p>Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.</p> <p>Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.</p> <p>Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров ( при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.</p> <p>Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.</p> <p>Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p>	* 33ч	



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

СМК  
РГУТИС

Лист 7

--	--	--	--



<p>Тема 1. 4</p> <p><b>УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b></p>	<p>Практические занятия:</p> <p><b>, Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями противопоказаниями к их выполнению.</b> Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Баскетбол. 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 руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубоком 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>Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и</p>	<p>34ч</p>	
---	---	------------	--





	<p>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><b>Тема 1.5</b> <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>	<p>Практические занятия: Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы. 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><b>33ч</b></p>	
<p><b>АДАПТИВНЫЕ РАЗДЕЛЫ:</b></p>	<p>Практические занятия по адаптивным разделам: «Легкая атлетика» 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.  2. Ритмические упражнения</p>	<p><b>166ч</b></p>	



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.

### 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!».

### 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.

### 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



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

СМК  
РГУТИС

Лист 11

	<p>высоты 20-30 см.</p> <p>6. Броски, ловля</p> <p>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. Ка-тание 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</p> <p>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>		
Зачет/дифференцированный зачет		8	
		<b>Всего:</b>	<b>174 ч</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:  
спортивного зала (комплекса)

Спортивный модуль, оснащенный следующим оборудованием: силовые тренажеры, спортивным оборудованием..

Спортивные залы учебного корпуса №1 (1102,1103,1105) оснащенных спортивным оборудованием.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

- 1.Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. <https://www.book.ru/book/929821>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
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>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. 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>

## 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
<b>УМЕНИЯ:</b> <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 профессии (специальности).</li> </ul>	Сдача нормативов
<b>ЗНАНИЯ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> </ul>	Выполнение упражнений



<ul style="list-style-type: none"><li>• средства профилактики перенапряжения.</li></ul>	
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	
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.	