



УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом Колледжа

Протокол №5 от «28» января 2022 г.

**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: 2022**

Разработчики:

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

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность <i>Руководитель ОПОП 43.02.14.Гостиничное дело</i>	ученая степень и звание, ФИО <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 <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	162
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета <i>(1-5 семестр)</i> , диф.зачета <i>(6 семестр)</i>	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	<i>ОК 8, ЛР 7,9</i>
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	<i>ОК 8, ЛР 7,9</i>



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>ОК 8, ЛР 7,9</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	
	Практические занятия:	36	
1 Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы , дыхательной	4		



Тема 1.4. Лечебная физическая культура	системы,		
	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:	4	
	4 Упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.	4	
	5 Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.	4	
	6 Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.	4	
	7 Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениям.	4	
	8 Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур.	4	
	9 Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.)	4	
Промежуточная аттестация	2		
За 4 семестр	38		
Тема 1.5. Упражнения специальной физической подготовки	Практические занятия: Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и	22ч	



	<p>показания противопоказаниями к их выполнению.</p> <p>1. Легкая атлетика.</p> <p>1.1 Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>1.2 Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>1.3 Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>1.4 Развитие координации движений.</p> <p>1.5 Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>За 5 семестр</p> <p>2 Баскетбол.</p> <p>2.1 Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>24</p>	
--	--	--	--



	<p>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>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>Всего за 6 семестр</p>	<p>14</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>12</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><i>24 ч</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>2</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>4</i></p> <p><i>2</i></p> <p><i>2</i></p> <p><i>26</i></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><i>16</i></p> <p><i>2</i></p> <p><i>18</i></p>	



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

СМК
РГУТИС

Лист 12

Адаптивная физическая культура			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	2	<i>ОК 8, ЛР 7,9</i>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практические занятия	30	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3. Основы здорового образа жизни студента	4	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
8. Обучение упражнениям на гибкость	4		
9. Обучение упражнениям на формирование осанки	2		
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2		
11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2		



	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практические занятия	30	<i>OK 8, LP 7,9</i>
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	10	
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практические занятия	34	<i>OK 8, LP 7,9</i>
	1. Техника ходьбы.	8	
	2. Техника легкоатлетических упражнений	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	10	
4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8		
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Практические занятия	32	<i>OK 8, LP 7,9</i>
	1. Правила подвижных и спортивных игр	10	
	2. Техника и тактика игровых действий	10	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	12		
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Практические занятия	36	<i>OK 8, LP 7,9</i>
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	12	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах	12	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	12		
Промежуточная аттестация (всего)		12	
Всего:		176	



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 (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с. <https://www.book.ru/book/939387>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа», 2019

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- Защита рефератов <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>	