

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Махачкале



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной образовательной программы среднего профессионального
образования-программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис»

Квалификация: менеджер

Разработчики:

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Преподаватель	<i>И.И.</i>	Набиев Ш.М.

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП

должность	подпись	ФИО, ученая степень и звание
Преподаватель	<i>Т.Т.</i>	Темирбекова А.З.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящие рекомендации предусматривают набор материалов для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Материалы, изложенные в данных рекомендациях, позволят закрепить полученные студентами теоретические знания по изучаемой дисциплине. Выполнение строевых, акробатических, гимнастических, соревновательных упражнений, участие в подвижных и спортивных играх, рассмотрение конкретных ситуаций, предусмотренных практическими занятиями, позволят студентам приобрести умения и навыки использовать теоретические знания в практической деятельности организаций.

При разработке содержания практических занятий использованы различные варианты:

- блиц-опросы;
- эстафеты;
- тестирование;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- рассмотрение конкретных ситуаций.

Дисциплина «Физическая культура» является курсом цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта специальности 43.02.11 «Гостиничный сервис». Курс «Физическая культура» имеет комплексный характер и направлен на углубление знаний, получение практических навыков в выполнении обязательных контрольных заданий на перекладине, беговых и прыжковых упражнений, акробатических и гимнастических упражнений, в соревнованиях по плаванию и лыжных гонках, в проведении спортивных и подвижных игр.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Структура практических занятий

№ темы	Название практического занятия	Кол-во часов	Форма проведения и контроля
1.	Первичные навыки по физической культуре	8	Теоретические и практические занятия в спортзале и на площадке.
2.	Спорт в физическом воспитании студентов.	10	ОРУ, разминка, построение, перестроение.
3.	Физические способности человека и развития.	10	Общефизическая подготовка, бег, прыжки в высоту, в длину.
4.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки.	8	Занятия на перекладине, упражнения со скакалками, с гире.
5.	Методико-практические занятия.	8	Освоение элементов легкой атлетики, акробатики.
6.	Основы физической и спортивной подготовки.	10	Физическое совершенствование по легкой атлетике(бег).
7.	Развитие общей выносливости (легкая атлетика)	12	Кросс:1000м.,2000м., 3000м.
8.	Развитие силовых качеств (легкая атлетика)	12	Прыжки в высоту, подтягивание, отжимание.
9.	Развитие скорости (легкая атлетика)	10	Бег на ускорение, бег на результат 100м., 200м., 400м.
10.	Спортивные игры	20	Волейбол, баскетбол

Содержание практических занятий

Практическое занятие 1. Первичные навыки по физической культуре

Цель практического занятия — ознакомление студентов с предметом «физическая культура», с разнообразием спортивного инвентаря, с размерами спортивной площадки и спортзала.

Тематический план на весь учебный периода.

1. Спортивный инвентарь - тренажеры, мячи, скакалки, ш/стенка, перекладина, г/маты, копьё, ядро, гантели, б/б кольца, н/с теннис.

3. Спортивная площадка и спортивный зал –размеры распределение инвентаря.

Отформатировано: без нумерации

Практическое занятие 2. Развитие навыков выносливости

Цель практического занятия — Совершенствование ОРУ, разминки, строевых упражнений, построений, перестроений, маршировки, выполнения физкультминуток между занятиями, провести открытые уроки по теме «Здоровый образ жизни».

Отформатировано: Отступ: Слева: 2.5 см

Практическое занятие 3 Организация соревнований «Самый – самый»

Цель практического занятия----Обучение, совершенствование и контроль в физическом развитии студентов, обучение основам начальной военной подготовки, беговых, прыжковых, и метательных упражнений. Выполнение всех учебных норматив.

Практическая работа 4. Прыжки в высоту

Цель практического занятия— содействовать гармоничному физическому развитию и выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления

здоровья, противостояния стрессам. Совершенствовать технику двигательных действий и тактических приемов. Воспитывать привычку к организованности и планированию своих возможностей. Совершенствовать выполнение упражнений на перекладине, все разновидности упражнений со скакалками, с гантелями и гирей.

Практическая работа 5. Прыжки в длину

Цель практического занятия – содействовать овладению комплексами физических упражнений с освоением элементов легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, упражнений оздоровительной и корректирующей направленности с учетом индивидуального физического

Практическая работа 6. Гимнастика, акробатика

Цель практического занятия- совершенствование умений и навыков по бегу. Развивать двигательные способности посредством бега и всех беговых упражнений с низкого и с высокого старта. Научится правильно реализовать на практике все знания по физической культуре. Дать необходимый минимум знаний, умений и навыков которыми должны владеть выпускники ВОУ, а также повысить уровень их физической дееспособности, необходимой полноценной повседневной жизни, и будет способствовать активному формированию личности учащихся, достижению ими полноценной социализации, адекватной требованиям современного общества. Сдать норматив по бегу с низкого старта.

Практическая работа 7. Гимнастика, акробатика

Цель практического занятия- развивать и совершенствовать смешанные передвижения- бег в чередовании с ходьбой до 2000м (девушки) и до 3000м (юноши). Кувырки вперед.

Практическая работа 8. Гимнастика, акробатика

Цель практического занятия - развитие основных силовых качеств выполнением прыжков в высоту, прыжков вверх из приседа: 16 раз юноши и 14 раз девушки; выполнением упражнений на перекладине и др..

Практическая работа 9. Гимнастика, акробатика

Цель практического занятия- обучение, совершенствование и контроль упражнений по бегу. Сдать зачет по бегу на ускорение с высокого старта- 100м, 200м, 400м. Воспитывать привычку к организованности во время выполнения контрольных заданий.

Практическое занятие 10. Спортивные игры

Цель практического занятия – проведение спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, эстафеты.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

1. Бег 100м.- без учета времени.
2. Бег 2000м, 3000м- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Поднимание туловища из положения , лежа на спине.
6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.
7. Плавание без учета времени-50м.
- 8 Бег на лыжах без учета времени- 2000м, 3000м.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину.
10. Прием и передача баскетбольного мяча.
11. Метание гранаты.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
- Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
- Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. - 695 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=490884>

Дополнительные источники:

- Андерсон Д. Горнолыжная школа:Базовое руководство по снаряжению и технике катания /Дэвид Андерсон.-Пер. с англ. К.Ткаченко.-М «Издательство ФАИР»,2012.-144с.
- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 –
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
- Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>
- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Оборудование спортивное:

- гимнастические снаряды,
- волейбольные сетки, мячи и др.
- велотренажер,
- скамьи, подставки,
- шведская стенка
- комплект занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа студента

ВВЕДЕНИЕ

Целью самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура» является закрепление теоретических знаний, обучение навыкам работы с нормативной, правовой, справочной документацией и специальной литературой, а так же развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Задачами самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура» является:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельного мышления, способностей к саморазвитию,

самосовершенствованию и самореализации;

- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, для эффективной подготовки к практическим занятиям.

В ходе самостоятельной работы студентов, планируемой по учебной дисциплине, студент должен:

- освоить материал по изучаемой дисциплине
- закрепить знание, используя необходимый инструментарий практическим путем (написание реферативных докладов).

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

Структура самостоятельной работы

Тема 1. Первичные навыки по физической культуре - 8 часов.

По данной теме студент прорабатывает самостоятельно литературу. В качестве самостоятельной работы студент выполняет реферат на тему: «Физическая культура в формировании профессиональной личности»

Требования к выполнению реферата: Объем такого реферативного доклада указывается преподавателем и составляет обычно не превышает 10 страниц машинописного текста. Учебный реферативный доклад не должен иметь исключительно компилятивный характер. Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, включать собственное мнение студента по кругу излагаемых проблем. В нем не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания, конструкций.

Рекомендуемая структура реферативного доклада:

1. Введение. Отражается обоснование выбора темы; описываются используемые методы исследования и решения задач; указываются цель, задачи доклада, реферата.

2. Основной текст (включает, как правило, раскрытие двух вопросов: состояние изучаемой проблемы и пути его решения). Наиболее ценным при изложении сути изучаемых вопросов будет обозначение собственной позиции и аргументированное изложение полученных в ходе работы результатов.
3. Заключение (выводы) – короткое резюме основных результатов проведенного изучения. Выводы, содержащиеся в заключении, строятся на основании результатов анализа материалов, приводимых в разделах основного текста работы, но не повторяют их, а обобщают. Они должны подтвердить достижение цели и задач, указанных во введении.
4. Список литературы.

Списки литературы могут быть различными по способу компоновки источников:

- 1) алфавитный – авторы или заглавия (если нет автора) размещаются по алфавиту, при этом иностранные источники обычно размещают в конце списка;
- 2) по видам изданий – возможно выделение следующих групп: официальные, государственные, нормативно-инструктивные, описательные (монографии, пособия), материалы конференций, статьи из сборников и периодических изданий.

В каждом подразделе такого списка источники чаще всего располагают в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или названиям – если нет авторства или авторов более трех).

Реферат (доклад) выполняется на листах формата А4 (210х297), которые брошюруются в единый блок. Выдерживаются поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Абзацы в тексте начинаются одинаковым отступом, равным пяти знакам (1,25 мм).

Текст набирается на компьютере в текстовом редакторе MS Word, язык русский по умолчанию, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, через полуторный интервал.

Тема 2. Развитие навыков выносливости – 10 часов

Самостоятельная работа по данной теме заключается в самостоятельном выполнении упражнений, выработку у обучающихся выносливости, стрессоустойчивости.

Тема 3. Организация соревнований «Самый – самый» - 10 часов.

Самостоятельная работа заключается в подготовке к соревнованиям. Также по данной теме студент прорабатывает самостоятельно литературу. В качестве самостоятельной работы студент выполняет реферат на тему: «Личная гигиена и здоровье обучающегося»

Требования к выполнению реферата: Объем такого реферативного доклада указывается преподавателем и составляет обычно не превышает 10 страниц машинописного текста. Учебный реферативный доклад не должен иметь исключительно компилятивный характер. Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, включать собственное мнение студента по кругу излагаемых проблем. В нем не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания, конструкций.

Рекомендуемая структура реферативного доклада:

4. Введение. Отражается обоснование выбора темы; описываются используемые методы исследования и решения задач; указываются цель, задачи доклада, реферата.
5. Основной текст (включает, как правило, раскрытие двух вопросов: состояние изучаемой проблемы и пути его решения). Наиболее ценным при изложении сути изучаемых вопросов будет обозначение собственной позиции и аргументированное изложение полученных в ходе работы результатов.
6. Заключение (выводы) – короткое резюме основных результатов проведенного изучения. Выводы, содержащиеся в заключении, строятся на основании результатов анализа материалов, приводимых в разделах

основного текста работы, но не повторяют их, а обобщают. Они должны подтвердить достижение цели и задач, указанных во введении.

4. Список литературы.

Списки литературы могут быть различными по способу компоновки источников:

1) алфавитный – авторы или заглавия (если нет автора) размещаются по алфавиту, при этом иностранные источники обычно размещают в конце списка;

2) по видам изданий – возможно выделение следующих групп: официальные, государственные, нормативно-инструктивные, описательные (монографии, пособия), материалы конференций, статьи из сборников и периодических изданий.

В каждом подразделе такого списка источники чаще всего располагают в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или названиям – если нет авторства или авторов более трех).

Реферат (доклад) выполняется на листах формата А4 (210x297), которые брошюруются в единый блок. Выдерживаются поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Абзацы в тексте начинаются одинаковым отступом, равным пяти знакам (1,25 мм).

Текст набирается на компьютере в текстовом редакторе MS Word, язык русский по умолчанию, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, через полуторный интервал.

Тема 4. Прыжки в высоту – 8 часов

По данной теме студент прорабатывает самостоятельно литературу. В качестве самостоятельной работы студент выполняет реферат на тему: «Формирование навыков здорового образа жизни»»

Требования к выполнению реферата: Объем такого реферативного доклада указывается преподавателем и составляет обычно не превышает 10 страниц машинописного текста. Учебный реферативный доклад не должен иметь исключительно компилятивный характер. Изложение материала должно носить

проблемно-тематический характер, включать собственное мнение студента по кругу излагаемых проблем. В нем не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания, конструкций.

Рекомендуемая структура реферативного доклада:

7. Введение. Отражается обоснование выбора темы; описываются используемые методы исследования и решения задач; указываются цель, задачи доклада, реферата.
 8. Основной текст (включает, как правило, раскрытие двух вопросов: состояние изучаемой проблемы и пути его решения). Наиболее ценным при изложении сути изучаемых вопросов будет обозначение собственной позиции и аргументированное изложение полученных в ходе работы результатов.
 9. Заключение (выводы) – короткое резюме основных результатов проведенного изучения. Выводы, содержащиеся в заключении, строятся на основании результатов анализа материалов, приводимых в разделах основного текста работы, но не повторяют их, а обобщают. Они должны подтвердить достижение цели и задач, указанных во введении.
4. Список литературы.

Списки литературы могут быть различными по способу компоновки источников:

- 1) алфавитный – авторы или заглавия (если нет автора) размещаются по алфавиту, при этом иностранные источники обычно размещают в конце списка;
- 2) по видам изданий – возможно выделение следующих групп: официальные, государственные, нормативно-инструктивные, описательные (монографии, пособия), материалы конференций, статьи из сборников и периодических изданий.

В каждом подразделе такого списка источники чаще всего располагают в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или названиям – если нет авторства или авторов более трех).

Реферат (доклад) выполняется на листах формата А4 (210x297), которые брошюруются в единый блок. Выдерживаются поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Абзацы в тексте начинаются одинаковым отступом, равным пяти знакам (1,25 мм).

Текст набирается на компьютере в текстовом редакторе MS Word, язык русский по умолчанию, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, через полуторный интервал.

Тема 5. Прыжки в длину – 8 часов

Самостоятельная работа по данной теме заключается в самостоятельном выполнении упражнений, выработку у обучающихся выносливости, стрессоустойчивости.

Тема 6. Гимнастика, акробатика – 10 часов

По данной теме студент прорабатывает самостоятельно литературу. В качестве самостоятельной работы студент выполняет реферат на тему: «Выбор индивидуального вида спорта»

Требования к выполнению реферата: Объем такого реферативного доклада указывается преподавателем и составляет обычно не превышает 10 страниц машинописного текста. Учебный реферативный доклад не должен иметь исключительно компилятивный характер. Изложение материала должно носить проблемно-тематический характер, включать собственное мнение студента по кругу излагаемых проблем. В нем не должно быть механически переписанных из книги, сложных для понимания, конструкций.

Рекомендуемая структура реферативного доклада:

10. Введение. Отражается обоснование выбора темы; описываются используемые методы исследования и решения задач; указываются цель, задачи доклада, реферата.

11. Основной текст (включает, как правило, раскрытие двух вопросов: состояние изучаемой проблемы и пути его решения). Наиболее ценным при

изложении сути изучаемых вопросов будет обозначение собственной позиции и аргументированное изложение полученных в ходе работы результатов.

12. Заключение (выводы) – короткое резюме основных результатов проведенного изучения. Выводы, содержащиеся в заключении, строятся на основании результатов анализа материалов, приводимых в разделах основного текста работы, но не повторяют их, а обобщают. Они должны подтвердить достижение цели и задач, указанных во введении.

4. Список литературы.

Списки литературы могут быть различными по способу компоновки источников:

1) алфавитный – авторы или заглавия (если нет автора) размещаются по алфавиту, при этом иностранные источники обычно размещают в конце списка;

2) по видам изданий – возможно выделение следующих групп: официальные, государственные, нормативно-инструктивные, описательные (монографии, пособия), материалы конференций, статьи из сборников и периодических изданий.

В каждом подразделе такого списка источники чаще всего располагают в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или названиям – если нет авторства или авторов более трех).

Реферат (доклад) выполняется на листах формата А4 (210x297), которые брошюруются в единый блок. Выдерживаются поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Абзацы в тексте начинаются одинаковым отступом, равным пяти знакам (1,25 мм).

Текст набирается на компьютере в текстовом редакторе MS Word, язык русский по умолчанию, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, через полуторный интервал.

Тема 7. Гимнастика, акробатика – 12 часов

Самостоятельная работа по данной теме заключается в самостоятельном выполнении упражнений, выработку у обучающихся выносливости, стрессоустойчивости. Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 8. Гимнастика, акробатика – 12 часов

Подготовка к сдаче нормативов.

Тема 9. Гимнастика, акробатика – 10 часов

Самостоятельная работа выполняется в форме: бег, общеоздоровительные упражнения

Тема 10. Спортивные игры – 20 часов

Самостоятельная работа в форме учебной игры «Ручной мяч».

Основные источники:

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б.Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт,2013.-424с.
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
<http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
- Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
- Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. - 695 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=490884>

Дополнительные источники:

- Андерсон Д. Горнолыжная школа:Базовое руководство по снаряжению и технике катания /Дэвид Андерсон.-Пер. с англ. К.Ткаченко.-М «Издательство ФАИР»,2012.-144с.
- Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/
В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 –
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
- Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014.

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=425620>

- Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. –

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=357794>

- Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации:

[Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. – М.: РИОР, 2013.

<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=357794>

