

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 (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 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>

