



УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом Колледжа

Протокол №4 от «24» февраля 2021 г.
с изм. Протокол №5 от 5 апреля 2021г.
с изм. Протокол №6 от 18 июня 2021г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД 05. 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>

**Методические указания согласованы и одобрены руководителем
ППССЗ:**

ДОЛЖНОСТЬ	ПОДПИСЬ	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 43.02.14.Гостиничное дело</i>		<i>Варламова А.В.</i>

Содержание

1. Общие положения
2. Тематика и содержание практических занятий
3. Информационное обеспечение обучения

1. Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности 43.02.14.Гостиничное дело, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

Цель и задачи освоения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды занятий:

практические занятия

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол), правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни. Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
1	зачет
2	Диф.зачет

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>



- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и



спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,



включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория физической культуры

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Тема 1.2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Легкая атлетика

Тема 1.1.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.



Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Эстафетный и челночный бег.

Тема 1.2.

Техника прыжков в длину с разбега.

Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.

Тема 1.3.

Техника прыжков в высоту Совершенствование техники прыжков в высоту.

Тема 1.4

Техника метания. Техника метания мяча и гранаты

Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика»

- Бег 100 м
- Бег 500 м.
- Бег 2000 и 3000 м.
- Челночный бег 3*10 м.
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в высоту

Спортивные игры

Волейбол

Тема 3.1.

Стойка и перемещение волейболиста.

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.

Тема 3.2.

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.

Тема 3.3.

Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.

Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.

Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Совершенствование верхней прямой подачи.

Подача мяча по зонам.

Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования

Совершенствование техники атакующего удара.

Способы блокирования.

Совершенствование техники игры в волейбол

Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Судейство игры.

Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»:

- Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;
- Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу
- Выполнение верхней прямой подачи

Гимнастика

Тема 4.1

Строевые упражнения

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без

ОРУ с гимнастическими палками.

ОРУ с гантелями

Тема 4.3. Акробатические упражнения

Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).



Комбинации из освоенных элементов техники.

Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»:

- Тест на гибкость
- Поднимание туловища за 1 мин.
- подтягивание

Баскетбол

Тема 5.1

Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.

Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.

Тема 5.2.

Совершенствование техники ловли и передач мяча

Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.

Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении..

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Вырывание и выбивания мяча.

Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).

Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.

Совершенствование техники игры в баскетбол

Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Судейство игры

Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»:

- Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены (расстояние 3 м.)
- Челночный бег с ведением мяча
- Штрафной бросок.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2019 Режим доступа <https://www.book.ru/book/931285>

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
<http://pedsovet.ru>
<http://1september.ru>
www.lib.sportedu.ru
www.school.edu.ru
<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.



3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр