



**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**

**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: 2021**

**Разработчики:**

| должность            | подпись   | ученая степень и звание,<br>ФИО |
|----------------------|---|---------------------------------|
| <i>Преподаватель</i> |  | <i>Линтарева В.И.</i>           |

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

| должность  | подпись   | ученая степень и звание,<br>ФИО |
|--|---|---------------------------------|
| <i>Руководитель ОПОП<br/>43.02.14.Гостиничное<br/>дело</i> |  | <i>Варламова А.В.</i>           |



## 1. Практические занятия

Цель и задачи практических занятий:

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

Практическое занятие 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; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.). 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.

## **Тематика и содержание практических занятий**

### ***Практические занятия***

Тема: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Содержание: 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

### ***Практические занятия***

Тема: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание: Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с 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).

### ***Практические занятия***

Тема: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание: Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях



сердечнососудистой 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.

Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.

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.

Корригирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.

Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.

### ***Практические занятия***

Тема: **УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Содержание: **Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями противопоказаниями к их выполнению.** Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.



Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

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.

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.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

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

### ***Практические занятия***

Тема: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание: 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.

## АДАПТИВНЫЕ РАЗДЕЛЫ

### 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, поднимание рук вперед, вверх, в стороны, приседания.

#### 2. Ритмические упражнения

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма 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 высоты 20-30 см.

#### 6. Броски, ловля

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.



## 7. Передача предметов, переноска груза

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.

«Волейбол»

Упражнения на работу в команде в виде игры в «Волейбол» для развития навыков общения и работы в команде.

«Баскетбол»

Упражнения на работу в команде в виде игры в «Баскетбол» для развития навыков общения и работы в команде.

## Методические указания по написанию рефератов

Реферат — письменная работа, выполняемая обучающимся в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях).

Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

### Структура реферата:

1. Титульный лист.



2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. Введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

### **Этапы работы над рефератом.**

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;

2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;

3. Устное сообщение по теме реферата.

### **Требования, предъявляемые к оформлению реферата**

Объемы рефератов колеблются от 8-10 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

– поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,

– в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,

– дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т. д.





### **Тематика рефератов:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.

### **1. 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:**



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

СМК  
РГУТИС

Лист 10

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

**Электронные ресурсы:**

1. <http://www.infosport.ru/minsport/>
2. <http://www.book.ru>
3. <http://znanium.com>