



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ИНСТИТУТ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)**
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**Методические указания
по освоению дисциплине**
ОГСЭ.04 Физическая культура
образовательной программы
по специальности среднего профессионального образования
43.02.14 Гостиничное дело

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседании цикловой комиссии
правового обеспечения и
гостиничного дела
Протокол № 8 от «13» 05.2022г.

Составитель: преподаватель КЭС И.М. Зуева.

Шахты
2022 г.

Содержание

1 Общие положения	3
2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям	3
3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы	3
4 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы	4
5 Рекомендуемая литература	4

1 Общие положения

Дисциплина «Физическая культура» изучается на протяжении второго, третьего и четвертого курсов. Форма контроля по итогам изучения в третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом семестрах зачетное занятие, а в восьмом семестре - дифференцированное зачетное занятие по изученным темам. Основными видами учебных занятий для студентов очной формы обучения являются лекции, практические и самостоятельные (индивидуальные) занятия.

В процессе изучения дисциплины используются различные виды занятий: практические и самостоятельные (индивидуальные) занятия. На первом занятии по данной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с требованиями к ее изучению.

В процессе проведения занятий используются следующие образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология рефлексивного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии и т. д

Содержание практических работ и заданий для самостоятельной работы дает возможность изучить роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, а так же использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся для обучающихся, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых обучающийся к занятиям не допускается.

На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни. Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по

заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд *функций*, среди которых особенно выделяются:

- 1) развивающая (повышение культуры физического труда, приобщение к спортивным видам деятельности, обогащение физических способностей студентов);
- 2) ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- 3) воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- 4) исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- 5) информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

4 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Дисциплина предусматривает один вид самостоятельной работы:

– аудиторная;

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- б) развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей, обучающихся);
- 7) ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- 8) воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- 9) исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- 10) информационно-обучающая (учебная деятельность обучающихся на аудиторных занятиях).

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение обучающимися вопросов курса с использованием рекомендуемой литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы являются:

- 1) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- 2) углубление и расширение теоретических знаний;
- 3) формирование умения использовать справочную литературу;
- 4) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;

5 Рекомендуемая литература

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации

обучающиеся могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, расположенной по электронному адресу www.lib.sssu.ru, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

По дисциплине «Физическая культура» рекомендуется использовать следующую литературу (электронные источники):

Л1.1 Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования М.: Академия, 2018

Л1.2 Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования М.: Академия, 2018

Э1 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio->

Э2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/457504>
Периодические издания:

Л3.1 Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн.: [14+] / гл. ред. Л. Лубышева; науч.-изд. центр "Теория и практика физ. культуры". — Москва : Теория и практика физ. культуры, 2008-2021. — ISSN 0040-3601.

Л3.2 Физкультура и спорт: ежемес. журн.: [12+] / гл. ред. И. Сосновский; учредитель: ЗАО "Ред. журн. "Физкультура и спорт". — Москва : Первая Образцовая типография, 1995-1996, 1998-2021. — ISSN 0130-5670.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

ЭБС издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

ЭБС IPRbooks - <https://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Znanium.com» - <https://znanium.com/>

ЭБС Юрайт - <https://urait.ru/>

База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - <https://libdb.sssu.ru/>