

## Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для студентов группы № ГС-201 по специальности среднего профессионального образования 43.02.11

Гостиничный сервис

Преподаватель: Воинцева Оксана Васильевна, [oksana-voinceva@mail.ru](mailto:oksana-voinceva@mail.ru)

### 1. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

№, название темы, общее количество часов на тему.	№ урока в теме	Тема урока	Дата	Тип/вид урока	Уровень усвоения	Методическое оснащение урока
<b>Тема №3</b> Баскетбол	7.	Совершенствование техники броска одной рукой ( из под щита) после ведения.	6.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	8.	Освоение техники штрафного броска.	6.04	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	9.	Совершенствование техники штрафного броска.	13.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	10.	Проведение двусторонней игры в баскетбол.	13.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
<b>Тема №4</b> Настольный теннис 5 часов	1.	Стойки игрока. Тактика игры, стили игры.	18.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	2.	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки.	18.04	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	3.	Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки.	20.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	4.	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	20.04	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	5.	Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	27.04	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
<b>Тема №5</b> Атлетическая гимнастика 4 часа	1.	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке.	27.04	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	2.	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке.	16.05	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.
	3.	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	16.05	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект

						урока.
4.	Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах.	20.05	ДНЗ	2		Учебник «Физическая культура», 2014г. Конспект урока.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### Инструкция по выполнению

1. Внимательно прочитайте тему согласно даты.
2. Сделайте тему по выбору: или доклад, или тесты, или кроссворд, или презентацию.  
Практические занятия:
3. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.
5. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.

### Литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221

### Интернет ресурсы:

1. <https://pptcloud.ru/fizkultura>
2. <https://infourok.ru/prezentacii-po-fizicheskoy-kulture-1506170.html>
3. <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-gimnastika-3446143.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/prezentatsiya-gimnastika>
5. <http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/dykhatel'naja-gimnastika-129462.html>

6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/01/prezentatsiya-po-aerobike>
7. <http://www.myshared.ru/slide/992073>
8. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/21/prezentatsiya-po-basketbolu>
9. <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-basketbol-471593.html>
10. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/06/23/nastolnyy-tennis-pravila-igry>

### *Оценка внеаудиторных самостоятельных работ*

**Оценка «5»** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

**Оценка «4»** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней: не более одной грубой ошибки; одной негрубой ошибки и одного недочёта; не более трёх недочётов.

**Оценка «3»** ставится, если студент правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил: не более одной грубой ошибки и двух недочётов; не более одной грубой ошибки и одной негрубой ошибки; не более трёх негрубых ошибок; одной негрубой ошибки и трёх недочётов; при наличии 4 - 5 недочётов.

**Оценка «2»** ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.