



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Педагогическим советом Колледжа  
ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 4 от «24» февраля 2021 г.  
с изм. Протокол № 5 от 05.04.2021  
с изм. Протокол № 6 от 18.06.2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**Квалификация: дизайнер**

**год начала подготовки: 2021**

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Бурин А.Н.</i>

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

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 54.02.01. Дизайн (по отраслям)</i>		<i>Козьмодемьянская Е.И.</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 54.02.01 Дизайн (по отраслям), изучающих учебную дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических занятий, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

### **Цели и задачи освоения дисциплины:** «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и овладению общими компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **Виды занятий.**

В рамках освоения дисциплины реализуются практические занятия.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **Формы контроля**

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля по овладению общекультурными и профессиональными компетенциями: текущий контроль в форме практических занятий, самостоятельной работы обучающихся промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде оценки результатов практических занятий, оценки выполнения самостоятельных работ.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в виде итогового задания по выполнению нормативных требований физической подготовки.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Преподаватель самостоятельно определяет формы контроля самостоятельной работы студентов в зависимости от содержания разделов и тем, выносимых на самостоятельное изучение. Такими формами могут являться: тестирование, видеопрезентации, проектные технологии, контрольные работы, рефераты и др.

## 2. Тематика и содержание практических занятий

### **Тематика и содержание**



Цель и задачи практических занятий:

- 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.

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

№	Тематика практических занятий
1.	Выполнение построений перестроений,
2.	Выполнение различных видов ходьбы,
3.	Выполнение беговых и прыжковых упражнений,
4.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами (полоса препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход).
5.	Подвижные игры различной интенсивности.
6.	Техника бега на короткие дистанции
7.	Техника бега на средние и длинные дистанции



8.	Техника бега по прямой и виражу
9.	Техника бега на стадионе
10.	Техника бега по пересечённой местности(полоса препятствий «Лабиринт»).
11.	Эстафетный бег.
12.	Техника спортивной ходьбы.
13.	Прыжки в длину.
14.	Стойки в волейболе.
15.	Перемещение по площадке.
16.	Подача мяча нижняя прямая
17.	Подача мяча нижняя боковая
18.	Подача мяча верхняя прямая
19.	Подача мяча верхняя боковая.
20.	Приём мяча.
21.	Передачи мяча.
22.	Нападающие удары.
23.	Блокирование нападающего удара.
24.	Страховка у сетки
25.	Расстановка игроков.
26.	Тактика игры в защите
27.	Тактика игры в нападении.
28.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.
29.	Групповые и командные действия игроков.
30.	Взаимодействие игроков.
31.	Учебная игра.
32.	Ведение мяча. Перемещения по площадке.
33.	Передачи мяча двумя руками от груди
34.	Передачи мяча с отскоком от пола,
35.	Передачи мяча одной рукой от плеча
36.	Передачи мяча снизу,
37.	Передачи мяча сбоку.
38.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди
39.	Ловля «высокого мяча»,
40.	Ловля мяча с отскоком от пола.
41.	Броски мяча по кольцу с места и в движении.
42.	Тактика игры в нападении.
43.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом
44.	Групповые и командные действия игроков.
45.	Тактика игры в защите в баскетболе.
46.	Двусторонняя игра.
47.	Сдача нормативов 3 семестр- зачет
48.	Сдача нормативов 4 семестр – зачет



49.	Сдача нормативов 5 семестр- зачет
50.	Сдача нормативов 6 семестр – зачет
51.	Сдача нормативов 7 семестр- зачет
52.	Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет

### 3. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся. В учебном плане, в соответствии с ФГОС, самостоятельной работе отводится 100 % общего объема трудозатрат на изучение дисциплины (занятия в спортивных клубах и секциях).

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической литературой, самостоятельным занятиям в спортивных клубах, секциях, фитнес центрах, а также развитие у них устойчивых потребностях в системных занятиях физической культурой для поддержания хорошей физической формы и работоспособности, совершенствования функциональных систем организма человека.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- овладение фундаментальными знаниями;
- наработка профессиональных навыков;
- развитие самостоятельности и ответственности студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине физическая культура обеспечивает:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-теоретической литературой
- результатами самостоятельной работы студентов являются: выполненные рефераты; улучшенные показатели уровня физической подготовленности; хорошие умения и навыки игры в волейбол, баскетбол; участие в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 344 часа, из них 172 часа аудиторных занятий и 172 часа, отведенных на самостоятельную работу студента.

#### Тематика и содержание

Наименование разделов, тем	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Занятия в спортивных клубах и секциях посещение тренажерных залов. Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег
<b>Тема 1.2. Лёгкая</b>	Закрепление и совершенствование	Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение



<b>атлетика.</b>	техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег
<b>Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол</b>	Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег
<b>Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол</b>	Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег



#### 4. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной 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>
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/185217>

###### Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/417975>
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

###### Интернет ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> Спортивная Россия
2. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта
3. <http://www.book.ru> Электронная библиотека
4. <https://znanium.com/> Электронная библиотека