



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ученым советом Института  
сервисных технологий  
Протокол № 7 от 10.02.2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

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

**по специальности: 43.02.10 «Туризм»**

**Квалификация: *специалист по туризму***

***год начала подготовки: 2022 г.***

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<b><i>Преподаватель</i></b>	<b><i>Сакк М.Н.</i></b>

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

должность	ученая степень и звание, ФИО
<b><i>Преподаватель</i></b>	<b><i>Санчи М.А.</i></b>



## 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 43.02.10 «Туризм», 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 и самостоятельная работа.

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; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, коррегирующей 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.

## **2. Тематика и содержание практических занятий**

### **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.

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

#### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа», 2019

#### Дополнительные источники:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846>
2. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> (дата обращения: 21.12.2021). — Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

##### Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»

Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

Доступ свободный

##### Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта

Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/>

Доступ свободный

##### Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура

Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html>

Доступ свободный

##### Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия

Режим доступа: <http://sportwiki.to>

Доступ свободный

##### Информационно справочная система. ФизкультУРА

Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Доступ свободный

##### База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»

Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

Доступ свободный

##### Российский олимпийский комитет

Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>

Доступ свободный

##### Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

Режим доступа: <http://www.gto.ru>

Доступ свободный

##### Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Доступ свободный