



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Ученым советом Института  
сервисных технологий**

**Протокол №10 от 24 февраля 2021г.**

**с изм. протокол №11 от 16.04.2021**

**с изм. Протокол №14 от 30.06.2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования –**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной  
техники (по отраслям)***

**Квалификация: *техник***

***год начала подготовки: 2021г.***

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>

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

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Голубцов А.С.</i>

## Содержание

1. Общие положения
2. Тематика и содержание практических занятий
3. Тематика и содержание самостоятельной работы
4. Информационное обеспечение обучения



## **1. Общие положения**

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (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 работ, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

### **Цели и задачи освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

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

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

<b>Тематика практических занятий</b>	
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).
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.
3.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.
4.	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
6.	Эстафетный и челночный бег.
7.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.
9.	Совершенствование техники прыжков в высоту.
10.	Техника метания мяча и гранаты
11.	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.
12.	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.
13.	
14.	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.
15.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.
16.	Совершенствование верхней прямой подачи.
17.	Подача мяча по зонам.
18.	Совершенствование техники атакующего удара.
19.	Способы блокирования.
20.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.
21.	Судейство игры.
22.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.
23.	ОРУ с гимнастическими палками.
24.	ОРУ с гантелями
25.	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

26.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).
27.	Комбинации из освоенных элементов техники.
28.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.
29.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.
30.	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..
31.	Ведение мяча на месте и в движении.
32.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
33.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.
34.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).
35.	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.
36.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.
37.	Судейство игры

#### **4. Тематика и содержание самостоятельной работы**

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;
- приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;
- развитие творческой инициативы, 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.

### Тематика и содержание

Наименование раздела	Тематика самостоятельной работы
Раздел 1. Теория физической культуры	<p><b>Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предстартовое и стартовое состояние организма</li> <li>• Виды предстартовых состояний</li> <li>• Методы регулирования предстартовых реакций.</li> <li>• Устойчивое состояние.</li> <li>• Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»</li> </ul> <p><b>Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.</li> <li>• Спортивная подготовка</li> <li>• Преимущества хорошей физической формы</li> <li>• Оценка физической формы</li> </ul> <p><b>Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины зависимостей</li> <li>• Принцип действия наркотических веществ</li> <li>• Алкогольная зависимость</li> <li>• Курение</li> <li>• Наркотическая зависимость</li> </ul> <p>Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости</p>
Раздел 2. Лёгкая атлетика	Составление комплексов упражнений. Равномерный бег, дыхательные упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика
Раздел 3. Волейбол	Занятия в спортивных секциях
Раздел 4. Гимнастика	Занятия в спортивных секциях
Раздел 5. Баскетбол	Занятия в спортивных секциях

## 5. Информационное обеспечение обучения.

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.

### Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / . - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9590-1185-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844625>

### Дополнительные источники:

1 Физическая культура, здоровье и спорт: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции : материалы конференции (съезда, симпозиума) / отв. за вып. С. Н. Зуев. - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. - 84 с. - ISBN 978-5-9590-1104-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840879>

2 Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 89 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497046>

3 Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 121 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497078>

### Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики