



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**

ОУД.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. Тематика и содержание самостоятельной работы
4. Информационное обеспечение обучения



1. Практические занятия

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.

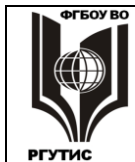
На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

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 1 семестр – зачет
48.	Сдача нормативов 2 семестр –диф.зачет



2. 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 234 часа, из них 117 часа аудиторных занятий и 117 часа, отведенных на самостоятельную работу студента.

Тематика и содержание

Наименование разделов, тем	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	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
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Занятия в спортивных клубах и секциях Альтернатива: самостоятельное выполнение комплексов УГГ; комплексов на коррекцию фигуры; активный отдых; ходьба; равномерный бег



	Оздоровительный бег.	
Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол	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
Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол	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



3. 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