



УТВЕРЖДЕНО:

**Педагогическим советом Колледжа
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 5 от «28» января 2021 г.**

**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: 2022

Разработчики:

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

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППСЗ:

должность	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 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

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. 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

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.	Вводное практическое занятие 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). 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.
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.	
4.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и



	средние дистанции
5.	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования
6.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
7.	Эстафетный и челночный бег
8.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями (полоса препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход)
9.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка
10.	Совершенствование техники прыжков в высоту
11.	Техника метания мяча и гранаты
12.	Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика» <ul style="list-style-type: none">– Бег 100 м– Бег 500 м– Бег 2000 и 3000 м– Челночный бег 3x10 м– Прыжки в длину с места Прыжки в высоту
13.	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов
14.	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально
15.	Совершенствование техники приема и передач мяча одной рукой снизу в парах и индивидуально
16.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении
17.	Совершенствование верхней прямой подачи
18.	Подача мяча по зонам
19.	Совершенствование техники атакующего удара
20.	Способы блокирования
21.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники
22.	Судейство игры
23.	Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none">• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу• Выполнение верхней прямой подачи
24.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий
25.	ОРУ с гимнастическими палками
26.	ОРУ с гантелями
27.	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад
28.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат)
29.	Комбинации из освоенных элементов техники
30.	Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»: <ul style="list-style-type: none">– Тест на гибкость– Поднимание туловища за 1 мин подтягивание



31.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча
32.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу
33.	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
34.	Ведение мяча на месте и в движении
35.	Ведение мяча с изменением направления и скорости
36.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание
37.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком)
38.	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска
39.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники
40.	Судейство игры
41.	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
42.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди
43.	Ловля «высокого мяча»,
44.	Ловля мяча с отскоком от пола.
45.	Броски мяча по кольцу с места и в движении.
46.	Тактика игры в нападении.
47.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом
48.	Групповые и командные действия игроков.
49.	Тактика игры в защите в баскетболе.
50.	Двусторонняя игра.
51.	Сдача нормативов 1 семестр – зачет
52.	Сдача нормативов 2 семестр – диф.зачет

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 117 часов,
из них 113 часов практических занятий

1. 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, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

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

Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр