



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Ученым советом  
Института сервисных технологий  
ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 14 от «01» июля 2021 г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (СПО)**

**ОГСЭ.04 АДАптиРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена  
по специальности: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*  
Квалификация: юрист  
*год начала подготовки: 2021*

**Разработчики:**

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

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

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППССЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</i>



## 1. Общие положения

Для освоения дисциплины предусмотрены виды занятий: практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний- проведение практических занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины подразумевает наличие методической литературы с учетом рекомендуемого режима и характера учебной работы, а также с учетом необходимого формата (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.

### Виды практических занятий

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, корригирующей гимнастики и т.д.). Практические занятия способствуют более глубокому пониманию

теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.



## 2. Тематика и содержание практических занятий

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.

### Вводное практическое занятие

Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Тема 3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

### Тематика и содержание практических занятий

Вид практического занятия: индивидуальный

Тема и содержание занятия: Итоговое занятие. Дифференцированный зачет.

Цель занятия: подведение итогов обучения, выставление дифференцированного зачета по контрольным нормативам.

Практические навыки: тестирование по итогам семестра.

## 3. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся.

### Общие положения

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:

© РГУТИС методические указания по освоению учебной дисциплины среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования



- закрепление знаний, полученных студентами в процессе практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-теоретической литературой

- результатами самостоятельной работы студентов являются: выполненные рефераты;

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

### **Формы (виды) самостоятельной работы**

#### **Самостоятельная работа по теме Физическая культура**

**Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»**

- Предстартовое и стартовое состояние организма
- Виды предстартовых состояний
- Методы регулирования предстартовых реакций.
- Устойчивое состояние.
- Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»

**Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»**

- Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.
- Спортивная подготовка
- Преимущества хорошей физической формы
- Оценка физической формы

**Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:**

- Причины зависимостей
- Принцип действия наркотических веществ
- Алкогольная зависимость
- Курение
- Наркотическая зависимость
- Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости

### **Шкала оценки теста**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно