



**УТВЕРЖДЕНО:**

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

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

**ОУД.05 АДАПТИВНАЯ 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: 2022**

**Разработчики:**

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

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

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>руководитель ОПОП СПО ППСЗ</i>	<i>Григорьева А.А.</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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться как на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

### **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, корригирующей гимнастики и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники

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

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов)



0-10 баллов

### 3. 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>
--	--

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

##### **Основные источники:**

Бароненко, В. А. 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> (дата обращения: 15.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

##### **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 молодёжной политики

1.