

**УТВЕРЖДЕНО:**

Ученым советом Института сервисных технологий ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
 Протокол № 10 от «24» февраля 2021 г.  
 с изм. протокол №11 от 16.04.2021 г.  
 с изм. Протокол №14 от 30.06.2021 г.

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

**ОУД.05 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	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Числов А.А.</i>

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

должность	подпись	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 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

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

### ***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
<i>Раздел I. Теория физической культуры</i>	<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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Алкогольная зависимость</li> <li>• Курение</li> <li>• Наркотическая зависимость</li> </ul> Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости
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

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

##### **4.1. Основная литература**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. Режим доступа

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с.

<https://www.book.ru/book/920006>

##### **4.2 Дополнительная литература:**

1 Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастионин. - 2-е изд., стер. — М.: Флинта, 2012 Режим доступа

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495879>

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. — М.: КноРус, 2014 Режим доступа

<http://www.book.ru/book/915488>

##### **4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

<http://pedsovet.ru>

[http: // 1 september. 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