



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТИС

**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Ученым советом Института  
сервисных технологий**  
**Протокол № 10 от 24.02.2021**  
**с изм. Протокол №11 от 16.04.2021**  
**с изм. Протокол №14 от 30.06.2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**по специальности: 43.02.10 «Туризм»**

**Квалификация: *специалист по туризму***

***год начала подготовки: 2021 г.***

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>

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

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Ховалыг М.А.</i>



## **1. Практические занятия.**

Практические занятия предназначены для углубленного изучения дисциплины и играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач.

Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися задания и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. Практические занятия ведутся параллельно с изучением всех основных курсов, логически продолжая работу, начатую на уроке.

### **Тематика и содержание.**

#### ***Практические занятия 1-10.***

Тема: *Общая физическая подготовка.*

Вид: практическое занятие формирования умений и навыков.

Цель: *совершенствовать жизненно важные физические и профессиональные качества.*

Содержание: Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой. Наклон из положения стоя. Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Развитие силы. Подтягивание. Развитие силы и силовой выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Отжимание.

#### ***Практические занятия 11-25.***

Тема: *Лёгкая атлетика.*

Вид: практическое занятие формирования умений и навыков.

Цель: *формировать и совершенствовать специальные двигательные умения и навыки качества*

Содержание: Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Метание. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м.

#### ***Практические занятия 26-53.***

Тема: *Спортивные игры.*

Вид: практическое занятие формирования умений и навыков.



Цель: повысить уровень работоспособности студентов; совершенствовать технику в игровых видах спорта.

Содержание:

**Волейбол.** Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.

**Баскетбол.** Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол). Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика индивидуальной защиты. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Тактика позиционной защиты. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.

## 2. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа - планируемая учебная работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа обучающихся - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

### Тематика и содержание

Тема: *Общая физическая подготовка.*

Вид: применение знаний и умений



Цель: *совершенствовать жизненно важные умения и навыки.*

Содержание: Выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Тема: *Лёгкая атлетика.*

Вид: применение знаний и умений

Цель: *совершенствовать жизненно важные умения и навыки.*

Содержание: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Тема: *Спортивные игры.*

Вид: применение знаний и умений

Цель: *совершенствовать жизненно важные умения и навыки.*

Содержание: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

### **3. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.**

##### **Основные источники:**

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

##### **Дополнительные источники:**

Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL:

<https://book.ru/book/936539>

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

##### **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/>



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТИС

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и  
молодёжной политики