

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Колледж креативных индустрий в г. Ставрополе

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к практическим занятиям**

по (учебной) дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

Профессия

54.01.20 Графический дизайнер

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2026 г.

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Методические указания для практических занятий разработаны:

1. Кононова Д. И., преподаватели колледжа СКФУ в г. Ставрополь

1. Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Практическое занятие № 1

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- эстафеты — 25 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Практическое занятие № 2

Тема 1.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Раздел.2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие № 3

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- эстафеты — 25 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление плана конспекта занятия на развитие быстроты
2. Разработка комплекса упражнений на развитие гибкости

Практическое занятие № 4

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Практическое занятие № 5

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Практическое занятие № 6

Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление комплекса упражнений для проведения физкульт-минутки
2. Составления комплекса упражнений гимнастики для глаз

Практическое занятие № 7

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

Практическое занятие № 8

Тема 2.6 Основная гимнастика

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическое занятие № 9

Тема 2.7 Спортивная гимнастика

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
2. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Практическое занятие № 10

Тема 2.8 Акробатика.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическое занятие № 11

Тема 2.9 Атлетическая гимнастика. Аэробная гимнастика

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Практическое занятие № 12

Тема 2.10 Атлетические единоборства

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Отработка безопасного падения, стойки
2. Приседания до угла 90 градусов 3 серии *20 повторений
3. Отжимания от пола 3 серии *12 повторений
4. Упражнения на пресс 3 серии *20 повторений

Практическое занятие № 13

Тема 2.11. Футбол.

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч, набивной мяч)

3. Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на пояс, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) – 20 мин.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.
- двусторонняя игра – 30 мин

Практическое занятие № 14

Тема 2.12 Баскетбол

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной

рукой — 15 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера

(«ручеек») — 15 мин.

— многоскоки — 10 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

Практическое занятие № 15

Тема 2.13 Волейбол

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 10 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Практическое занятие № 16

Тема 2.14 Гандбол

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (гандбольный мяч)

3. Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- броски мяча. Броски правой и левой рукой: - 15 мин.

- выполнение бросков после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-броски на точность партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическое занятие № 17

Тема 2.15 Легкая атлетика

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- техника бега с низкого старта — 10 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Практическое занятие № 18

Тема 2.16 Лапта

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (бита бейсбольная, мяч теннисный)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- удары битой по мечу — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения по ловле меча — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическое занятие № 19

Тема 2.17 Фитнес-аэробика

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84

с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Колледж креативных индустрий в г. Ставрополе

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для самостоятельной работы

по (учебной) дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

Профессия

54.01.20 Графический дизайнер

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2026 г.

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Методические указания для самостоятельной работы разработаны:

1. Кононова Д. И., преподаватели колледжа СКФУ в г. Ставрополь

1. Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Раздел.2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление плана конспекта занятия на развитие быстроты
2. Разработка комплекса упражнений на развитие гибкости

Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление комплекса упражнений для проведения физкульт-минутки
2. Составления комплекса упражнений гимнастики для глаз

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши–8-13 раз, девушки – 5-20 раз.

2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.

3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8каждой ноге): юноши –5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

Тема 2.7 Спортивная гимнастика

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Задания для самостоятельной работы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
2. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Тема 2.10 Атлетические единоборства

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Задания для самостоятельной работы:

1. Отработка безопасного падения, стойки
2. Приседания до угла 90 градусов 3 серии *20 повторений
3. Отжимания от пола 3 серии *12 повторений
4. Упражнения на пресс 3 серии *20 повторений

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84
2. с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>
4. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.