

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики  
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной  
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»  
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

### **К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

### **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

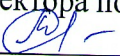
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика  
(базовый уровень)

Ижевск  
2023

**Утверждено**

на заседании МС

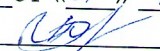
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Зам. директора по учебной работе  
 Мясникова С.Л.

**Рассмотрено**

на заседании ЦМК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Председатель  Семенова О.С.

Методические рекомендации к практическим занятиям по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура» разработаны на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего общего образования (далее – СОО) и среднего профессионального образования (далее – СПО) с учетом получаемой специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика; с учетом рабочей программы учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Методические рекомендации подготовлены с целью повышения эффективности освоения учебного материала студентами на практических занятиях.

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель АПОУ УР «РМК МЗ УР»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка   | 4  |
| Методические рекомендации к теме 2. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» | 5  |
| Методические рекомендации к теме 3. «Спортивные игры: волейбол»             | 10 |
| Методические рекомендации к теме 4. «Лыжная подготовка»                     | 16 |
| Методические рекомендации к теме 5. «Спортивные игры: баскетбол»            | 21 |
| Педагогический контроль   | 25 |
| Библиографический список  | 27 |
| Приложение  | 28 |

## **Пояснительная записка**

### **УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!**

Учебный предмет «Физическая культура» ставит задачи не только развития Вашей физической подготовки, но и расширение представления о спорте в целом. Поэтому целью практических занятий является развитие Вашей физической формы и расширение представлений о спорте.

В результате выполнения практических занятий по физической культуре Вы совершенствуете свои физические навыки и умения; показываете и упрочняете умение пользоваться физическими способностями.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть подготовки по освоению дисциплины «Физическая культура».

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем.
- самостоятельная деятельность студентов.
- анализ и оценка физической формы.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с выполнением заданных физических упражнений (в соответствии с изучаемым разделом) и проверка Ваших знаний и умений как критерий теоретической и физической готовности к выполнению задания.

Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости.

Критериями оценки служат отсутствие ошибок при выполнении физических упражнений.

Для контроля и оценки результатов физического развития и двигательных навыков используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за выполнением упражнений, сдача контрольных нормативов, самооценка деятельности.

**Желаем Вам успехов!**