

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 08.06.2023 15:29:56
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине «**Физическая культура**»
для студентов направления подготовки /специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности:
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Методические рекомендации к практическим занятиям

Методические рекомендации 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.

1. Пояснительная записка

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно—оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Планируемые результаты освоения дисциплины

личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР), включают: личностные:

ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему

народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР03 Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения,

способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно—исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно—оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально—экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого—направленной деятельности.

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

метапредметные:

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

МР 06 Владеть навыками учебно—исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

МР 11 Выявлять причинно—следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально—этическим нормам.

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

предметные:

ПР 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно—спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно—оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально—прикладной сфере;

ПР 06 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Задания для текущего контроля

Раздел.1 Легкая атлетика

Тема занятия: Тема 1.1

Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона

Практическая работа № 1.

Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона Цель работы: использовать физкультурно— спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)

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 — 30мин

Тема занятия: 1.1

Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона

Практическая работа № 2

Совершенствование техники спринтерского бега Цель работы: использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (граната)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 15 мин.
- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

Тема занятия: 1.2

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Практическая работа № 3

Тема занятия: Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

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

Перечень используемого оборудования (набивной мяч, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.

- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- бег — 2000м.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

Тема занятия: 1.2

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Практическая работа № 4 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)

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

Перечень используемого оборудования (граната)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 15 мин.
- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 15 мин.
- дыхательные упражнения — 15 мин.

Тема занятия: 1.3

Техника прыжка в длину, высоту с разбега

Практическая работа № 5

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

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 — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Тема занятия: 1.3

Техника прыжка в длину, высоту с разбега

Практическая работа № 6

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

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.
- прыжок в высоту с разбега — 25 мин
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 30 мин..

Тема занятия: 1.4

Техники метания гранаты

Практическая работа № 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

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 — 5 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) — 25
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.

Тема занятия: 1.5

Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики

Практическая работа № 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики

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

Перечень используемого оборудования (набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.
- подвижные игры — 20 мин

Раздел 2 гимнастика

Тема занятия : 2.1

Основная гимнастика

Практическая работа № 9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте

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

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- ходьба и легкий бег —10 мин.
- Строевые упражнения: Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания —25мин
- ОРУ без предметов и групповые, —25 мин
- Упражнения в равновесии —15мин
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Тема занятия: 2.1

Основная гимнастика

Практическая работа № 10.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

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

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- ходьба и легкий бег —10 мин.
- Строевые упражнения: Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания —20мин
- ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые —30 мин
- поднимание и переноска груза —15мин
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Тема занятия: Тема 2.2

Акробатика

Практическая работа № 11 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения

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 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Тема занятия: 2.2

Акробатика

Практическая работа № 12

Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

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 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Тема занятия : 2.3.

Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 13 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

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

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка, гантели)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- ОРУ с гантелями — 30 мин.
- комплекс упражнений:
Прямые скручивания на пресс (60 раз) — 15 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 30 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Тема занятия: 2.3**Аэробика**

Практическая работа № 14 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.

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

Перечень используемого оборудования**Ход работы:**

- Построение. Техника безопасности на занятиях — 10 мин
- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- Упражнение Бейсик степ, V – степ, Шаг — колен, Шаг – кик, Шаг — бэк, Тёрн степ, Ове зе топ — мин — 20 мин
- Типовая связка базовой аэробики
- 1. 1 – 8 – step touch L — 10 мин
- 2. 1 – 4 – grape wine — 10 мин
- 5 – 8 – leg curl — 10 мин
- 3. 1 – 4 – chasse — 10 мин
- 5 – 8 – V – step turn — 10 мин
- прыжковые упражнения — 20 мин
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин

Тема занятия: 2.3**Аэробика**

Практическая работа № 15 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ — аэробика, фитбол — аэробика и т. п)

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

Перечень используемого оборудования (фитбол,)**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- ОРУ с фитболами—15мин
- упражнения, Базовые шаги: March, Walking, Step (стен), Step touch, V—step, Heel touch, Toe touch, Mambo, Cross (кросс), Step line, double step touch, Chasse, gallop, Slide, Open step, Grape wine, Scoop, Leg curl, Back curl, Knee up, Repeter, Double, Squat, Lunge, Skip, Low kik, Pone, Kik, Lift— 25мин
- прыжковые упражнения—20мин
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин

Раздел 3 Методические основы обучения различным видам физкультурноспортивной деятельности

Тема 3.1

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

Практическая работа №16

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения

Перечень используемого оборудования (гимнастическая палка, скакалка, набивные мячи)

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

- Построение. Техника безопасности на занятиях—5 мин
- ходьба и легкий бег — 10 мин
- ОРУ с гимнастической палкой—10мин
- упражнений для утренней зарядки – 10мин
- эстафеты — 15 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.

Тема 3.2

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа №17 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Перечень используемого оборудования (гимнастическая палка, скакалка, набивные мячи)

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

— ходьба и легкий бег — 10 мин

— ОРУ с мячом — 10 мин

— упражнений для утренней зарядки — 10 мин

— эстафеты — 15 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.

— прыжковые упражнения — 20 мин

Тема 3.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическая работа №18

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка, мяч)

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

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин

— челночный бег — 10 мин

— подтягивания (мальчики) — 15 мин

— отжимания (девочки) — 15 мин

— поднимание туловища — из положения лежа за 1 мин — 20 мин

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин

— выполнение контрольных упражнений — 10 мин.

Тема 3.4

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

Практическая работа №19

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей

профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально—прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Перечень используемого оборудования (шведская стенка, скакалка)

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

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин
- ОРУ снарядах — 10 мин
- комплекс составления физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики — 15 мин
- эстафеты — 15 мин
- челночный бег — 10 мин
- поднимание туловища — из положения лежа за 30 сек — 10 мин
- упражнения на гибкость на шведской стенке — 25 мин
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин

Тема 3.5

Профессионально—прикладная физическая подготовка
— и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа №20

Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания

Перечень используемого оборудования

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

- общеразвивающие упражнения — 10 мин
- комплекс составления физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики — 15 мин
- Бег в медленном темпе — 10 минут
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин
- сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол—во раз) — 2 x 20 раз — 15 мин
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.
- подвижные игры — 25 мин

Тема 3.5

Профессионально—прикладная физическая подготовка
— и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа №21

Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики

Перечень используемого оборудования (маты, мяч)

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

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин

— поднимание туловища—из положения лежа 2*30 — 10 мин

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин.

— подвижные игры—25 мин

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Тема занятия: 4.1

Обучение технике волейбола

Практическая работа № 22

Тема занятия: Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

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

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 15 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 30 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

Тема занятия: 4.2

Терминология и правила игры в волейбол

Практическая работа № 23

Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

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

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.

— индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.

— имитационные упражнения волейболиста — 10 мин.

— разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.

— прыжки со скакалкой — 10 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Тема занятия:4.3

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений

Практическая работа №24

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

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 — 15 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 15 мин.

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

— двусторонняя игра — 25 мин

Тема занятия:4.4 Тактика игры в волейбол

Практическая работа № 25

Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

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

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

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 20 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 30 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Тема занятия: 44

Тактика игры в волейбол

Практическая работа № 26

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра

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

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка,)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Тема занятия: 5.1

Обучение техники баскетбола

Практическая работа № 2.7

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- Техника безопасности на занятиях баскетболом — 5 мин

- 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 — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин

Тема занятия: 5.1

Обучение техники баскетбола

Практическая работа № 28

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- 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 — 20 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- многоскоки — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Тема занятия: 5.1

Обучение техники баскетбола

Практическая работа 29 Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.

— упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» — 15 мин.

— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 10 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

Тема занятия: 5.2

Тактика игры в баскетбол

Практическая работа № 30

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— произвольное ведение баскетбольного мяча — 15 мин.

— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 10 мин.

— система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча — 15 мин.

— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 15 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

Тема занятия: 5.2

Тактика игры в баскетбол

Практическая работа № 31

Выполнение технико—тактических приёмов в игровой деятельности

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.

- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- ведение мяча при сближении с соперником — 10 мин
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

- ведение по кругу— 5 мин.
- ведение с изменением направления — 5 мин.
- ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости — 10 мин.
- ведение мяча при сближении с соперником — 10 мин.
- произвольные броски по кольцу — мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин
- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)— 15 мин.
- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча — 15 мин.
- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков— 15 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Раздел 6. Футбол

Тема занятия: 6.1

Обучение технике футбола

Практическая работа № 32

Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры

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 урока:

- Техника безопасности на занятиях футболом—5мин
- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, 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— 25 мин.

— двусторонняя игра – 30 мин.

Тема занятия: 6.1

Обучение технике футбола

Практическая работа № 33

Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

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

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

— удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны— 10 мин

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

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

—удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру— 15 мин.

— двусторонняя игра – 25 мин.

Тема занятия:6.2

Правила игры и методика судейства

Практическая работа № 34

Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

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

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

— удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны— 15 мин

—— индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу— 15 мин выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние— 15 мин.

—удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру— 15 мин.

— комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом— 15 мин.

— двусторонняя игра – 20 мин

Тема занятия:6.3

Тактика игры в футбол

Практическая работа № 35

Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

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

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

— удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны— 10 мин

—удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру— 15 мин.

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

—удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру— 10 мин.

— двусторонняя игра – 25 мин.

Тема занятия:6.3

Тактика игры в футбол

Практическая работа № 36

Выполнение технико—тактических приёмов в игровой деятельности
(учебная игра)

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

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

— удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны— 15 мин.

— комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом— 15 мин.

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

—удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру— 15 мин.

— двусторонняя игра – 20 мин.

Раздел.7

Бадминтон

Тема занятия: 7.1

Обучение технике бадминтона

Практическая работа № 37

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.
основные стойки, классическая универсальная ракетки

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

2. Перечень используемого оборудования (сетка волейбольная ,бадминтон)

3. Ход урока:

—Ознакомление студентов с темой и целью занятия. Техника безопасности—5 мин

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин

—Упражнения в движении с элементами кроссфита (координационная лестница) на развитие скоростно—силовых качеств—15 мин

—Работа в парах на закрепление техники удара—20 мин

—Набивание волана над собой и в парах, через сетку —20 мин

— учебная игра—20 мин

Тема занятия: 7.1

Обучение технике бадминтона

Практическая работа № 38

Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад

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

2.Перечень используемого оборудования (сетка волейбольная ,бадминтон)

3.Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин

—Упражнения в движении с элементами кроссфита (координационная лестница) на развитие скоростно—силовых качеств.—15 мин

— высоко—далекая подача—10 мин

—короткая подача—10мин

— плоская подача—10мин

—Набивание волана над собой и в парах, через сетку —10 мин

— учебная игра—25мин

Тема занятия: 7.2

Тактика игры в бадминтон

Практическая работа № 39

Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико—тактических приёмов в игровой деятельности.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона

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

2. Перечень используемого оборудования (бадминтон, волейбольная сетка)

— беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин

— эстафеты—20 мин

— высоко—далекая подача—10 мин

—короткая подача—10мин

— учебная игра—25мин

Перечень учебных изданий, интернет — ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978—5—4486—0374—7, 978—5—4488—0195—2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978—5—4488—0298—0, 978—5—4497—0173—2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501.html>

Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание : учебное пособие для СПО / Карась Т.Ю.. — Саратов : Профобразование, 2019. — 52 с. — ISBN 978—5—4488—0321—5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86141.html>

Трифорова Н.Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Трифорова Н.Н., Ермаков И.В.. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978—5—4488—0511—0, 978—5—7996—2809—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87872.html>

Сапожникова О.В. Фитнес : учебное пособие для СПО / Сапожникова О.В.. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978—5—4488—0493—9, 978—5—7996—2855—0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>

Зайцева И.П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978—5—4488—0956—9, 978—5—4497—0799—4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Лебедихина Т.М.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978—5—4488—1120—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html>

Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно—методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Будейкина Е.М.. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

Дополнительные источники

Ионова Е.А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Ионова Е.А., Папина И.В., Суркова Е.Н.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978—5—00175—129—8, 978—5—4488—1513—3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121364.html>

Саввина Н.П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Саввина Н.П., Волокитин А.В.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978—5—00175—130—4, 978—5—4488—1520—1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>

Панов Г.П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СПО / Панов Г.П.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123532.html>