

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
федерального университета  
Дата подписания: 17.10.2023 17:00:03  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ  
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

## **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Профессия СПО 43.01.01.Официант, бармен**

**Квалификация: Официант. Бармен. Буфетчик**

Методические указания для практических занятий по дисциплине «*Физическая культура*» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по профессии 43.01.01 Официант, бармен

## 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

#### **Практическая работа №1.1**

**Тема занятия:** Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

**Цель занятия:** обучить использованию средств ППФП для повышения производительности труда.

#### **Задания для работы на занятии:**

**Задание №1** Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательные-речевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений

разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физической паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

### **Практическая работа №1.2**

**Тема занятия:** Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

**Задание №1:** Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

**Задание №2:** Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру

## **Раздел.2 Легкая атлетика**

### **Практическая работа № 2.1**

**Тема занятия:** Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

**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 — 20 мин.

### **Практическая работа № 2.2**

**Тема занятия:** Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.

**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.

### **Практическая работа № 2.3**

**Тема занятия:** Эстафетный бег. Техника метания.

**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.

### **Практическая работа № 2.4**

**Тема занятия:** Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

**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.
- — подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин..

### **Практическая работа № 2.5**

**Тема занятия:** Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

**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.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

### **Практическая работа № 2.6**

**Тема занятия:** Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

**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.
- челночный бег — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин
- встречная эстафета (по командам)- 30 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

### **Практическая работа № 2.7**

**Тема занятия:** Совершенствование техники бега. Кроссовая 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..

### **Практическая работа № 2.8**

**Тема занятия:** Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**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..

### **Практическая работа № 2.9**

**Тема занятия:** Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

**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.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 25 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

## **Раздел 3. Баскетбол**

### **Практическая работа № 3.1**

**Тема занятия:** Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра

**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 — 15 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.

— многоскоки — 10 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 3.2**

**Тема занятия:** Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.

**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 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.

### **Практическая работа № 3.3**

**Тема занятия:** Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

**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 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.

### **Практическая работа № 3.4**

**Тема занятия:** Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке

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

#### **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

##### **Ход урока:**

- ведение на месте – 5 мин.
- ведение шагом, бегом по прямой – 5 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 — 10 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 3.5**

**Тема занятия:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

**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.
- передача мяча от груди с отскоком о пол- 15 мин.
- передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку – 15 мин.
- передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу – 15 мин.
- упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» - 10 мин.
- взаимодействие в тройках «треугольник» - 15 мин.

### **Практическая работа № 3.6**

**Тема занятия:** Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра баскетбол.

**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.
- передачи мяча в тройках с перемещением после имитации передачи в противоположную сторону – 10 мин.
- взаимодействие игроков 2х2 при персональной защите- 10 мин.
- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)- 10 мин.
- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча - 10 мин.
- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков- 10 мин.
- двусторонняя учебно-тренировочная игра "Челночный баскетбол"- 20 мин.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай

Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

3. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / В. В. Новокрещенов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 185 с. — ISBN 978-5-4486-0369-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>

2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>

3. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

#### **Интернет-ресурсы:**

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

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

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

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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