

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
федерального университета
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Дата подписания: 28.05.2025 10:06:56 Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Профессия СПО 43.01.01.Официант, бармен

Квалификация: Официант. Бармен. Буфетчик

Пятигорск 2025

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, двигательно-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» - 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 - 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 Легка 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 х 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 х 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 х 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. Новокрепцов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / В. В. Новокрепцов. — 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

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