

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Алексеевич

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 09.02.2011 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

«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

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности:) 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

## **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**

#### **Задания для текущего контроля**

#### **Раздел.1 Физическая культура как часть культуры общества и человека**

##### **Тема занятия: Тема 1.1**

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

##### **Практическая работа № 1.**

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации

**Перечень используемого оборудования** (скакалки, волейбольный мяч)

##### **Ход работы:**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

##### **Тема занятия: Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни**

##### **Практическая работа № 2**

Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание

**Перечень используемого оборудования**

##### **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: 1.3**

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

##### **Практическая работа № 3**

**Тема занятия:** Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (*дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность

**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 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

#### **Тема занятия: 1.4**

Совершенствование Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

**Практическая работа № 4** Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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.

**Профессионально ориентированное содержание**

#### **Тема занятия: 1.5**

Физическая культура в режиме трудового дня

#### **Практическая работа № 5**

Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.

**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: 1.6**

Профессионально- прикладная физическая подготовка

#### **Практическая работа № 6**

Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств

**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 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 30 мин..

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

**Методико-практические занятия**

**Профессионально ориентированное содержание**

**Тема занятия: 2.1**

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

**Практическая работа № 7.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

**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: 2.2**

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

**Практическая работа № 8.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий 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

**Тема занятия : 2.3**

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Практическая работа № 9.** Применение методов 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**

### **Ход работы:**

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

### **Тема занятия: 2.4**

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

### **Практическая работа № 10.**

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

**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 — 20 мин
- ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые — 30 мин
- поднимание и переноска груза — 15 мин
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

### **Тема занятия: Тема 2.5**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Практическая работа № 11** Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)

**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.

## **Гимнастика**

### **Тема занятия: 2.6**

Основная гимнастика

#### **Практическая работа № 12**

Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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** (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.

### **Тема занятия : 2.7**

Спортивная гимнастика

**Практическая работа № 13** Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)

**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:**

| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Девушки                                                                                                                                                        | Юноши                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                        | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом,                                                                                           |

|                                                                          |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                          | обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь            |

### **Тема занятия:2.8**

Акробатика

**Практическая работа № 14** 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». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):

### **Тема занятия:2.9**

Аэробная гимнастика

**Практическая работа № 15** Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 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.).

### **Атлетические единоборства**

#### **Тема 2.10**

Атлетические единоборства

#### **Практическая работа №16**

Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).

Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **Спортивные игры**

#### **Тема 2.11.**

Футбол

**Практическая работа №17** Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: 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. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)

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

— 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.

## **Тема 2.12.**

Баскетбол

### **Практическая работа №18**

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

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, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

**Перечень используемого оборудования** (маты, мяч)

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

—Техника безопасности на занятиях баскетболом\_—5мин

— 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 2.13.**

Волейбол

### **Практическая работа №19**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

**Перечень используемого оборудования** (шведская стенка, скакалка)

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

**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.

### ***Легкая атлетика***

#### **Тема 2.14.**

#### **Лёгкая атлетика**

#### **Практическая работа №20**

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)

#### **Перечень используемого оборудования**

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

Совершенствование техники спринтерского бега

#### **Ход работы:**

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

#### **Перечень учебных изданий, интернет — ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

1. Физическая культура: базовый уровень: 10-11 классы. Лях В.И. АО «Издательство «Просвещение»
2. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л.А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с.
4. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 150 с.
5. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
6. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 164 с.

##### 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>