

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
«Общеобразовательных,
экономических и транспортных
дисциплин»

Протокол №6

«04» февраля 2025г.

Председатель: А.К. Кузьмина

Утверждаю:

Зам. директора

О.В. Папанова

« 26» мая 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по практическим занятиям студентов

учебной дисциплины

ОУД 09. Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработал:

Садохин А.А.

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по практическим занятиям учебной дисциплины **«Физическая культура»** составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программы дисциплины по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Цель проведения практических занятий: формирование практических умений, необходимых в последующей профессиональной и учебной деятельности.

Методические указания практических занятий являются частью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине и содержат:

- тему занятия (согласно тематическому плану учебной дисциплины);
- цель;
- оборудование (материалы, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал и др.);
- методические указания (изучить краткий теоретический материал по теме практического занятия);
- ход выполнения;
- форму отчета.

В результате выполнения полного объема заданий практических занятий студент должен **уметь**:

- уметь 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- уметь 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- уметь 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

При проведении практических занятий применяются следующие технологии и методы обучения: индивидуальные, групповые, коллективные методы и технология проблемного обучения.

Оценка выполнения заданий практических (лабораторных) занятий

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

В соответствии с учебным планом и рабочей программы дисциплины **«Физическая культура»** на практические занятия отводится **70 часов.**

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема практической занятий	Количество часов
1	Практическое занятие №1 1. 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	2
2	Практическое занятие №2 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2
3	Практическое занятие №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2
4	Практическое занятие №4 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»	2
5	Практическое занятие №5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнения для производственной гимнастики, комплексов для упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2
6	Практическое занятие №6 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2
7	Практическое занятие №7 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2
8	Практическое занятие №8 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, 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	2
9	Практическое занятие №9	2

	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»	
10	Практическое занятие №10 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечной-сосудистой).	2
11	Практическое занятие №11 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2
12	Практическое занятие №12 Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).	2
13	Практическое занятие №13 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2
14	Практическое занятие №14 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
15	Практическое занятие №15 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2
16	Практическое занятие №16 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2
17	Практическое занятие №17 Совершенствование техники спринтерского бега.	2
18	Практическое занятие №18 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	2
19	Практическое занятие №19 Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой различной скоростью).	2
20	Практическое занятие №20 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2
21	Практические занятие №21. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие № 1

Тема: Физическая культура в режиме трудового дня

Цель: 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

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучить теоретический материал, выполните основные элементы по физической культуре (разминка, пробежка)

Применения методов контроля и самоконтроля умственной и физической работоспособности

Каждый человек должен сам следить за своим здоровьем, уметь определить уровень своего самочувствия и принять соответствующие меры. Способы самоконтроля существуют визуальные и инструментальные. С помощью инструментальных можно измерить свой вес, рост, пульс, температуру тела, объём лёгких, ширину талии и др. Визуально можно определить по внешнему

виду человека его состояние на данный момент, его самочувствие, уровень здоровья. Перед тем как начать заниматься спортом необходимо пройти врачебный контроль. Изучение теоретического материала, изучение основных элементов по физической культуре

Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных болезней

При любой профессиональной деятельности из-за одной и той же позы, одних и

тех же действий, устают определённые участки организма, это могут быть глаза, мышцы спины, рук, плечи, шея, чтобы снять напряжение, дать отдых определённым группам мышц, используют специальные комплексы, например

упражнения для улучшения зрения «Гимнастика для глаз»:

1) Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть глаза на 3-5 сек и повторить это 6-8 раз.

31

2) Быстро моргать в течении 1-2 минут.

3) Вытянуть руки вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно

приближать палец не отрывая взгляда, повторить 6-8 раз.

4) Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев.

5) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко на 2-3 сек, снять

пальцы с век и повторить 3-4 раза.

6) Сделать метку на стекле окна, поочерёдно смотреть на метку и на определённый объект за окном.

Также для профилактики профессиональных болезней можно использовать массаж и самомассаж

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 2

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучите теоретический материал, проведение ППФП

Освоение методики и проведение комплексов упражнений с учётом профессиональной деятельности

Для будущей профессиональной деятельности необходимо развивать физические качества: силу рук, ног, мышцы брюшного пресса, спины, для этого

на уроках физической культуры особое место уделяется силовой подготовке, в

том числе с собственным весом, в тренажёрном зале с грузом. Необходимы и

такие социальные качества, как умение работать в команде, для этого используются спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. изучение теоретического материала, проведение ППФП

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 3

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

Цель: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучите теоретический материал, проведение физкультминутки изучение теоретического материала, проведение физкультминутки

Общеразвивающие

упражнения

используются

для

воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются

по анатомическому признаку:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для шеи.

Упражнение для ног и тазового пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для всего тела.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 4

Тема: Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»

Цель: 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»

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучите теоретический материал, выполнение комплекса упражнений
В начале тренировки — общая разминка;

- беговая часть;
- пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
- заключение — упражнения на гибкость.

1. Разминка включается в тренировку обязательно. Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5—7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг за другом без пауз по 10—15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10—12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке.

2. Беговая часть. Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс – это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр — таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге, можно засечь время, предлагаемое нормативом ГТО.

3. Бег на короткие дистанции и прыжки, то есть скоростно – силовые упражнения. Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег приставным шагом правым и левым боком;
- бег с прямыми ногами впереди и сзади;

- бег спиной вперёд;
- бег со скручиваниями;
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра. Кстати, у слаботренированного человека во время бега на короткие дистанции травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4—6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: у слаботренированного человека пульс не должен повышаться больше, чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение выполняется сериями по 10—30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в подсед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

4. Силовые упражнения комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слаботренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула), или с коленей (туловище должно быть прямым). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах).

5. Заключительная часть. Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Так же очень хорошо способствуют развитию гибкости упражнения из седа на полу (потянуться руками к прямым ногам; ноги врозь, руки вперед; ноги согнуты в коленях, локти внутрь вперед). Шпагаты и полушпагаты. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 минут и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда. изучение теоретического материала, написание конспекта, выполнение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 5

Тема: Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач

Цель: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов для упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. изучение теоретических сведений, выполнение комплекса упражнений для производственной гимнастики

При любой профессиональной деятельности из-за одной и той же позы, одних и

тех же действий, устают определённые участки организма, это могут быть глаза, мышцы спины, рук, плечи, шея, чтобы снять напряжение, дать отдых определённым группам мышц, используют специальные комплексы, например

упражнения для улучшения зрения «Гимнастика для глаз»:

1) Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть глаза на 3-5 сек и повторить

это 6-8 раз.

31

2) Быстро моргать в течении 1-2 минут.

3) Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно

приближать палец не отрывая взгляда, повторить 6-8 раз.

4) Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев.

5) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко на 2-3 сек, снять

пальцы с век и повторить 3-4 раза.

б) Сделать метку на стекле окна, поочерёдно смотреть на метку и на определённый объект за окном.

Также для профилактики профессиональных болезней можно использовать массаж и самомассаж.

изучение теоретического материала, выполнение комплекса упражнений для производственной гимнастики

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 6

Тема: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры

Цель: Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Проведение наглядного примера современных оздоровительных систем физического воспитания

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 7

Тема: Основная гимнастика

Цель: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: изучение теоретической части, выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретической части, выполнение строевых упражнений (построение, перестроение, передвижение и т.д)

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия.

2. Ходьба.

3. Бег.

4. Строевые упражнения: Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания

5. ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые, на снарядах и тренажерах (например, ОРУ могут быть: на силу, на гибкость, выносливость и т.д.)

6. Прикладные упражнения Ходьба. Бег. Упражнения в равновесии. Лазанье и перелазание. Метание и ловля. Поднимание и переноска груза. Прыжки.

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 8

Тема: Основная гимнастика

Цель: Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, 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.

Оборудование: метательный снаряд, тренажеры, барьеры

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения: изучение теоретической части

Задание 1. Проведение разминки

Задание 2. Выполнение общеразвивающих упражнений со снарядами, тренажерами, метательным снарядом, а также в парах и группах

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия

2. Ходьба

3. Бег

4. О.Р.У.

5. Освоение/совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

Девушки:

Техника выполнения упражнений на брусьях разной высоты:

- из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней

- из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь

- подъем переворотом в упор на верхнюю жердь - подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней жерди

- соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди

Юноши:

Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях: - подъем махом вперед и назад

- подъем разгибом из упора на руках согнувшись

- кувырок вперед из седа ноги врозь

- соскок махом вперед вправо с поворотом кругом

5. Освоение/совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

Девушки:

Техника выполнения упражнений на бревне:

вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна

Юноши:

Техника выполнения упражнений на перекладине

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)

5. Освоение/совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)*

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметов

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 9

Тема: Акробатика

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

Оборудование: гимнастические маты

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретической части, проведение акробатических элементов

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия
2. Ходьба
3. Бег
4. Строевые упражнения
5. ОРУ
6. Освоение/совершенствование акробатических элементов

Акробатические элементы:

Девушки:

- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.

- Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны
– шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).

- Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.

- Кувырок назад.

- Перекатом назад стойка на лопатках.

- Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.

- Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.

- Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- Приставляя правую (левую) – полуприсед., руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.

- Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).

- Встать в стойку руки вверх – упор присев.

- Силой стойка на голове и руках – упор присев.

- Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).

- Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

- Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок, согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

- Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

7. Освоение/совершенствование акробатической комбинации. Освоение акробатических элементов

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 10

Тема: Аэробика

Цель: Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечной-сосудистой)

Оборудование: гимнастические маты

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала, проведение аэробных элементов

1. Построение. Техника безопасности на занятиях.

2. Сообщение задач занятия

3. Освоение базовых шагов (Например: Базовые шаги: March, Walking, Step (степ), 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, Pendulum, Pivot turn, Pivot turn, Turn, Jump turn)

4. Основные и модифицированные шаги аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений*

(Например: при добавлении поворота в "шаг" Mambo Side, получается модифицированный "шаг":

1-шаг ведущей ногой в сторону

2-шаг опорной ногой на месте

3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов 4-шаг опорной ногой на месте.) Приложение №2.7(4)2

3.*Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма

(Например: Типовая связка базовой аэробики

1. 1 – 8 – step touch L $\longleftrightarrow \uparrow \downarrow$

2. 1 – 4 – grape wine $\rightarrow$

5 – 8 – leg curl

3. 1 – 4 – chasse $\leftarrow$

5 – 8 – V – step turn

4. 1 – 4 – 2 open steps

5 – 8 – pivot turn)

3.*Развитие физических способностей средствами аэробики.

Упражнения для мышц пояса верхних конечностей:

Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов верхних конечностей

Упражнения для мышц таза и бедра (выпады):

Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей.

Упражнения для мышц таза и бедра (приседания и тяга)

Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей.

например: упражнения на растягивание мышц (элементы стретчинга)

Освоение аэробных элементов

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 11

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.

Оборудование: гимнастические маты

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения: изучение теоретического материала

Задание 1. Проведение разминки

Задание 2. Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики (отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа с согнутыми коленями)

1. Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач урока

2. Ходьба

3. Бег

4. ОРУ

5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

Проведение разминки, выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики.

Возможные варианты комбинаций блоков

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Бицепс + спина | 13. Грудь + бицепс |
| 2. Приседы + бицепс | 14. Грудь + спина |
| 3. Приседы + спина | 14. Грудь + плечи |
| 4. Приседы + плечи | 15. Грудь + Приседы |
| 5. Трицепс + Спина | 16. Грудь + трицепс |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 6. Трицепс + приседы | 17. Грудь + Пресс |
| 7. Пресс + бицепс | 18. Выпады + бицепс |
| 8. Пресс + спина | 19. Выпады + спина |
| 9. Пресс + плечи | 20. Выпады + плечи |
| 10. Пресс + приседы | 21. Выпады + трицепс |
| 11. Пресс + трицепс | 22. Выпады + пресс |
| 12. Грудь + бицепс | 23. Выпады + грудь |
| 13. Грудь + спина | |

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 12

Тема: Футбол

Цель: Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).

Оборудование: футбольный мяч, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Отработка элементов защиты и нападения

Задание 2. Проведение учебной игры

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 13

Тема: Баскетбол

Цель: Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Оборудование: баскетбольный мяч, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала. проведение учебной игры

Повороты, применяемые в баскетболе

Техника: с помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч, освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Краткая биомеханическая характеристика поворотов Поворот впереди назад на месте:

1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся плечом вперед или назад.
2. При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался
3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке.
4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление.

5. Ширина шага зависит от игровой обстановки. Типичные ошибки: а) неправильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги. Направо и налево движения:

Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги.

Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад.

Поворот завершается шагом левой ноги.

Ошибки: а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 14

Тема: Волейбол

Цель: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Оборудование: волейбольный мяч, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Проведение учебной игры для закрепления изученного материала

Техника:

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность;
10. Эстафеты с использованием этих элементов.

Ошибки:

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела перед ударом.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- Рука не вытягивается в направлении полета мяча

Изучение теоретического материала, проведение учебной игры

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 15

Тема: Бадминтон

Цель: Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.

Оборудование: Теоретический материал, ракетки, волан.

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Отработка элементов в бадминтоне (хватка ракетки, перемещение, техника удара и т.д.)

1. Требования безопасности на занятиях по бадминтону
2. Комплекс ОРУ (Приложение 2.8 (4) 1).
3. Специальные физические упражнения. (Приложение 2.8 (4) 2).
4. Освоение/совершенствование техники выполнения приёмов игры

Основные стойки

высокая игровая стойка, (используют во время игры (1).

средняя (защитная) стойка используется для отражения нападающего удара противника. (2)

низкая стойка используется в парной игре – для более активного отражения ударов (3).

Основная хватка ракетки

Удары: сверху, сбоку и снизу.

Подачи, удары по волану

4. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Передвижения по площадке: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги.

5. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Учебная игра (в парах). Изучение теоретического материала, изучение элементов

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 16

Тема: Бадминтон

Цель: Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона

Оборудование: ракетки, волан.

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Совершенствование элементов в бадминтоне (хватка ракетки, перемещение, техника удара и т.д.)

Задание 2. Проведение учебной игры с целью закрепления изученного материала

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 17

Тема: Лёгкая атлетика.

Цель: Совершенствование техники спринтерского бега.

Оборудование: спортивный инвентарь

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала, освоение и совершенствование спринтерского бега

Задание 2. Совершенствование техники спринтерского бега

Бег на короткие дистанции Для удобства изучения: технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Бег по дистанции Техника: Набрав максимальную скорость, бегун стремился сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра впередвверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное. Методика 1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80м. 2. Специальные упражнения для овладения техникой: а) бегу гимнастической стенки; б) работа рук на месте; в) бег с высоким подниманием бедра; г) семенящий бег; д) бег с захлестыванием голени; 3. Бег с ускорением и нарастанием ритма. 4. Бег с скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м. 5. Бег в полную силу 40-60. Методические указания 6 Все беговые упражнения и ускорения выполняют без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной. Основные ошибки: 1. Голова запрокинута назад; 2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела; 3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед; 4. Постановка ноги с пятки; 5. Ноги ставят на грунт прямолинейно, широкий сед; 6. Носки развернуты наружу; 7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава; 8. Неактивно загребания стопой; 9. Подняты плечи, закрепощаются руки; 10. Толчок направлен вверх, а не вперед. Изучение теоретического материала, совершенствование техники эстафетного бега

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 18

Тема: Лёгкая атлетика.

Цель: Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))

Оборудование: спортивный инвентарь свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Задание 3. Бег 2000 м

Задание 4. Бег 3000 м

Бег на средние дистанции

Техника;

Положение головы и туловища вертикально, акцентируется вынос бедра, упругая постановка стопы сверху с последующим продвижением вперёд, быстрое складывание голени.

Средства:

1. Равномерный бег на определённом отрезке:

2. Кроссовый бег с ускорениями (фартлек);

3. Бег с сопротивлением:

4. Бег в гору;

5. Повторный бег на отрезке 150-200м с соревновательной скоростью.

Акцент на равномерный бег по дистанции с правильным распределением сил, с последующим быстрым финишированием.

Основные ошибки: очень высокая скорость на старте, закрепощение техники бега. Изучение теоретического материала, совершенствование бега

на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции

Техника:

В основе техники бега экономичность: минимальные колебания корпуса, активное сведение бёдер в полёте, постановка стопы максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища незначительный.

Средства:

1. Имитация рук без движения 3-4х20 с;

2. специальные беговые упражнения на отрезке 30-40 м;

3. Кроссовый бег со сменой ритма (фартлек);

4. Скачки на одной ноге;

5. Равномерный длительный медленный бег

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 19

Тема: Лёгкая атлетика.

Цель: Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой различной скоростью).

Оборудование: спортивный инвентарь, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Совершенствование техники эстафетного бега

Задание 3. Бег 4*100 м

Передача и приём эстафетной палочки

Техника: решая эту задачу, необходимо дать краткую характеристику эстафетного бега, историю, виды эстафет, рассказать правила соревнований и показать технику передачи эстафетной палочки.

Средства: передача и приём эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движения рук как при беге, то же, но на время, передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном, а затем и в быстром беге.

Методические указания: занимающиеся выстраиваются в 2 ширенги, одна впереди (принимающая палочку), другая за ней 1.5 м, в шахматном порядке (передающая палочку). Добиваться чёткой передачи эстафетной палочки, следить за своевременным отведением руки назад, добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с палочкой вместе с сигналом «Хоп».

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 20

Тема: Лёгкая атлетика.

Цель: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Оборудование: спортивный инвентарь, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Совершенствование прыжка в высоту с разбега

Задание 3. Прыжки в высоту с разбега

Форма отчета: Сдача нормативов

Практическое занятие № 21

Тема: Лёгкая атлетика.

Цель: Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Оборудование: Теоретический материал, свисток

Методические указания: выполнение заданий

Ход выполнения:

Задание 1. Изучение теоретического материала

Задание 2. Метание гранаты весом 500 г

Задание 3. Метание гранаты весом 700 г

Форма отчета: Сдача нормативов

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:

О-1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 12.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	