

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.09.2023 13:12:18  
Уникальный программный ключ:  
с83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (ФИЛИАЛ) ДГТУ В Г. ТАГАНРОГЕ**

ЦМК «ФК»

**НАЗВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**Методические указания**

по выполнению практических работ

по дисциплине

«Физическая культура»

Таганрог

2023

Составители: \_\_\_\_\_ Е.А.Панченко  
М.А.Бакушин  
А.А. Гриненко  
А.С. Кожевников

Практикум по выполнению практической работы по дисциплине «биология».  
ПИ (филиала) ДГТУ в г. Таганроге, 20\_\_ г.

В практикуме кратко изложены теоретические вопросы, необходимые для успешного выполнения практической работы, рабочее задание и контрольные вопросы для самопроверки.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки (специальности) (код, название): 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Ответственный за выпуск:

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_

В.А.Киселев

Ф.И.О.

© Издательский центр ДГТУ, 20\_\_ г.

## **Введение**

“Физическая культура” представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, “Физическая культура” входит в число обязательных дисциплин цикла Б - 4.

Свои образовательные и развивающие функции “Физическая культура” наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к уровню освоения содержания курса.**

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вуза по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

#### **Студент должен знать:**

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- значение физической культуры в общественной и профессиональной подготовке человека;

Студент должен уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;

Студент должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

1. Теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
2. Практический, состоящий из двух подразделов:
  - а) методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.
  - б) Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
3. Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

В качестве основных критериев результативности учебных занятий и следовательно успеваемости студента по предмету в каждом семестре выступают ниже перечисленные показатели:

1. выполнение обязательных тестов по определению уровня физической подготовленности студентов
2. текущая успеваемость на практических занятиях (выполнение учебного плана и посещаемость занятий за семестр)
3. составление и демонстрация комплексов физических упражнений утренней гигиенической или производственной гимнастики; доклад о здоровом образе жизни.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретический раздел согласно рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

а) Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия, преподаватель дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

б) Учебно – тренировочные занятия предусматривают овладение основными методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков с помощью средств физической культуры и спорта.

## КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов занимающихся в группах ОФП.**

Девушки Таблица 1

	Оценка в очках	5	4	3	2	1	
	Контрольные тесты						
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 100 м (сек.)	15,7	16,5	17,3	18,1	18,9	
2	Тест на силовую подготовленность Поднимание и опускание туловища. И.п. лежа, руки за головой, ноги закреплены. (кол-во раз без у/времени)	50	40	30	25	20	
3	Тест на общую выносливость. Бег 2000 м (мин.,сек.)	Вес до 70 кг	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15
		Вес более 70 кг	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15

	Оценка в очках	5	4	3	2	1	
	Контрольные тесты						
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 100 м (сек.)	13,2	13,7	14,3	14,7	15,2	
2	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз без у/времени)	15	12	9	7	5	
3	Тест на общую выносливость. Бег 3000 м (мин.,сек.)	Вес до 90 кг	12,0 0	12,35	13,10	13,50	14,30
		Вес более 90 кг	12,3 0	13,10	13,50	14,40	15,00

**Дополнительные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
основного и спортивного учебных отделений**

Девушки

Таблица 3

	Оценка в очках	5	4	3	2	1
	Контрольные тесты					
1	Приседание на одной ноге опора о гладкую стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	6	4	3
2	Подтягивание на низкой перекладине (высота 90 см)	16	10	8	6	4
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Пресс за 1 мин. (кол-во раз)	40	35	30	25	20
5	Прыжки на скакалке за 1 мин. (кол-во раз)	135	120	110	90	80
6	Бег 500 м (мин.,сек.)	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0

Юноши

Таблица 4

	Оценка в очках	5	4	3	2	1
	Контрольные тесты					
1	Бег 1000 м (мин.,сек.)	3.25,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.35,0
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4	Отжимание от пола (кол-во раз без уч./времени)	40	36	25	20	15
5	Поднимание ног в висе на высокой перекладине до касания (кол-во раз)	10	7	5	3	2
6	Челночный бег 6 x 10м (сек)	15,1	15,6	16,1	16,6	17,6

Обязательные тесты проводятся для студентов 1 курса в начале учебного года как показатель, характеризующий подготовленность при поступлении в вуз и в конце каждого последующего семестра в течение всего периода обучения – для определения роста уровня физической подготовленности.

Дополнительные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности студентов отделения общей физической подготовки, проводятся в соответствии с требованием программы (3 теста в семестр).

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет.

Студенты отделения общей физической подготовки, освобожденные от практических занятий, представляют справку от врача и тематический доклад по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья, а также демонстрируют умение выполнить комплекс оздоровительной гимнастики.

Учебный материал для студентов специального медицинского учебного отделения и лечебной физической культуры подбирается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального медицинского учебного отделения и лечебной физической культуры, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья.

В конце каждого семестра они представляют тематический доклад по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья и демонстрируют знание комплекса упражнений лечебной физической культуры.

В качестве основных критериев результативности учебных занятий, а следовательно успеваемости студентов специального медицинского отделения и лечебной физической культуры выступают ниже перечисленные показатели:

1. Текущая успеваемость на практических групповых и индивидуальных занятиях (выполнение учебного плана и посещаемости учебных занятий за семестр)
2. Составление и демонстрация комплексов лечебной или оздоровительной гимнастики.
3. Тестовый контроль (по доступности).

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание основ физической культуры, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по предмету «Физическая культура».

### Комплекс № 1

(школа спринтера)

1. Ходьба с высоким подниманием бедра - 30-50м.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги - 30-50м.
3. Скачки на одной ноге (на месте или с продвижением вперед), подтягивая колено толчковой ноги к груди – 8 -10м (или 10-15 повторов на месте).
4. Прыжки с продвижением вперед толчком двух ног – 15 -20м.
5. Ходьба выпадами – 15 - 20м.
6. Продвижение вперед по гладкой поверхности за счет сокращения мышц сгибателей стопы. Выполнять босиком или в носках. Пятки от грунта не отрывать.

### Комплекс № 2

(скоростные упражнения)

Выполнять в максимальном темпе.

Время выполнения - 10-15 секунд (или 10-15 раз с фиксированием времени).

1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе.  
*Метод. указания:* пятки вот грунта не отрывать.
2. Смена положения ног в неглубоком выпаде.  
*Метод. указания:* Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге.
3. Бег с высоким подниманием бедра в упоре.  
*Метод. указания:* В процессе выполнения бега туловище и опорная нога должны составлять направляющую линию.
4. Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. *Метод. указания:* Наклон туловища как при беге.
5. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.
6. Лежа на животе, руки вперед (или за голову), поднимание туловища и ног.
7. Прыжки на невысокую опору и спрыгивания с нее.  
*Метод. указания:* При приземлении ноги слегка согнуты.
8. Вис в упоре на предплечье на брусьях или другой опоре. Имитация движений ногами как в беге.

### Комплекс № 3

(силовые упражнения с отягощениями - штанга, гиря, тренажеры)

*Методич. указания:* - все упражнения начинать быстро, а возвращаться в исходное положение медленно;

- количество повторов в 1 поход - 15 движений (прыжки на 2-х ногах - 30 движений);
  - количество серий (повторов всех упражнений комплекса) - согласно плану, индивидуально).
  - вес отягощений указан в % от максимального для каждого студента веса в данном упражнении.
1. Повороты и наклоны туловища с весом 10-20%.
  2. Поднимание на носки, удерживая вес на плечах.
  3. Поднимание веса бедром (15-20 кг).
  4. Поднимание из приседа, удерживая вес (100 - 120%) на плечах.
  5. Прыжки на 2-х ногах с весом (30-50%) на плечах (10 раз - ноги врозь, 10 раз - разножка вперед-назад, 10 раз - ноги скрестно).
  6. Выпрыгивание из полу-приседа с весом (50-70%) на плечах.
  7. Вставание на невысокую опору с весом на плечах, с последующим шагом - выпадом на более высокую опору. Вес - (30-50%)
  8. Толчки штанги лежа на скамейке. Вес 30-50%.
  9. Разгибание ног вперед на тренажере И.п. лёжа на спине. Вес (50-70%).
  10. Сгибание ног назад на тренажере. И.п. лёжа на животе. Вес (50-70%).



11. Из и.п. лежа на спине руки в стороны, сведение и разведение рук. Вес (50-70%).

12. Из и.п. лежа на животе на наклонной скамье в наклоне с закрепленными ногами, поднимание гири тягой спиной. Вес (50-70%).

#### **Комплекс № 4**

(упражнения с резиновыми амортизаторами)

-во всех упражнениях крепить амортизатор выше щиколотки ног;

-начинать упражнения быстро, а возвращаться в и.п. медленно;

-количество повторов за 1 подход - 15 движений;

-натяжение амортизатора такое, чтобы за 15 движений значительно устать.

1.И.П. – стоя в положении бегового шага, опираясь руками на опору (барьеры). Амортизатор закреплен сзади. Выпад на высокую опору (тумбу).

2.И.П. - стоя в положении бегового шага, опираясь руками об опору (барьеры). Амортизатор закреплен сзади. Глубокий выпад вперед.

3.И.П. - стоя в положении бегового шага (на платформе 5-7см), опираясь руками на опору (барьеры). Амортизатор закреплен спереди за ногу, поднять ногу согнутой вперед, как в беге. Движение ногой как при постановке на грунт в беге и мах назад.

4.И.П. – лежа на спине, нога поднята вверх вертикально. Амортизатор закреплен вверху спереди за поднятую вверх ногу. Опускание ноги, поднятой вверх до положения горизонтали.

5.И.П. - лежа на спине, нога (или обе) согнута в колене. Амортизатор закреплен вверху сзади за согнутую ногу. Опускание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.

6.И.П. – сидя на высоком стуле (опоре). Амортизатор закреплен внизу сзади за согнутую в колене ногу. Поднимание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.

7.И.П. - стоя в положении бегового шага. Наклон туловища как при беге. Амортизатор закреплен вверху спереди за руки на уровне локтя. Беговые движения руками.

8.И.П. - стоя в положении бегового шага. Наклон туловища как при беге. Амортизатор закреплен вверху сзади за руки на уровне локтя. Беговые движения руками.

#### **Комплекс № 5**

(активная гибкость, упражнения в парах)

-во всех упражнениях оказывать давление нажатием на область спины ниже лопаток;

-давление производить, постепенно увеличивая силу и частоту воздействий;

-после 5-6 надавливаний, дать партнеру расслабиться;

-повторять 4-6 таких повторов в одном подходе.

1. И.П. – сидя. Наклоны вперед.

2. И.П. – сидя ноги врозь (пошире). Наклоны вперед и в вперед – в сторону.

3. И.П. – в барьерном шаге (левая впереди). Наклоны вперед. Давление направлять вперед-внутри.

4. И.П. – то же, правая впереди.

5. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Партнер садиться на ягодицы (но не на поясницу). Взяв лежащего на полу партнера под колено левой ноги (выше к бедру), отводить ногу назад-вверх.

7. И.П. – лежа на правом боку, прогнувшись вперед, левая нога поднята влево-вверх и согнута в колене до 90°. Партнер, стоит на левом колене и подпирает им таз лежащего. Взяв лежащего партнера под колено, отводить левую ногу влево-вверх.

8. И.П. – то же, на левом боку, правая нога поднята вправо-вверх и согнута в колене до 90°.

Отводить правую ногу вправо-вверх.

9. И.П. – лежа на животе, ноги согнуть в коленях и руками взяться за щиколотки, прогнуться («корзиночка»). Два партнера берут лежащего за ноги под пятки, поднимают и покачивают.

#### **Комплекс № 6**

(с набивным мячом)

Выполнять по 12-15 метаний. Стремиться метать - как можно дальше.

1.Броски мяча из приседа вверх.

2. Броски мяча из приседа снизу вперед-вверх.
3. Броски мяча из приседа назад через голову.
4. Толчок мяча двумя руками вперед из положения полу-приседа.
5. Броски и ловля набивного мяча от груди в парах, подпрыгивая.
6. Броски мяча бедром с шагом вперед.

### **Комплекс № 7**

(скоростно-силовые упражнения с набивным мячом)

Во всех упражнениях стремиться бросить мяч как можно дальше.

Выполнять по 10-15 повторов.

1. И.П. - сидя углом (в упоре сзади), ноги согнуты до груди. Отбивание мяча двумя ногами. Партнер набрасывает мяч спереди.
2. И.П. - лежа на спине, отбрасывание мяча пятками двух ног. Мяч накатывается партнером от ягодиц к пяткам.
3. И.П. - лежа на животе, руки согнуты над головой. Прогнуться, приподнимая туловище и ноги и отбросить вперед мяч, набрасываемый партнером спереди за голову.
4. И.П. - сидя, ноги слегка согнуты, руки согнуты над головой. Отклоняясь назад, в положение лежа, с согнутыми ногами, поймать мяч набрасываемый партнером, и, резко поднимаясь в И.П., бросить его партнеру.
5. И.П. - лежа согнувшись на животе на гимнастическом коне (или на другом возвышении), руки внизу. Поймать мяч, накатываемый по полу партнером, прогнуться назад, поднимая мяч над головой и бросить его партнеру, опускаясь в И.П.
6. И.П. - стоя в положении бегового шага, мяч у колена сзади стоящей ноги. С шагом вперед вытолкнуть мяч коленом вперед.

### **Комплекс № 8**

(прыжковые скоростно-силовые упражнения)

Все упражнения выполнять с максимальными усилиями.

1. Прыжок в длину с места.
2. Тройной прыжок в длину с места.
3. Пятикратный прыжок в длину с места.
4. Семикратный прыжок в длину с места.
5. Десятикратный прыжок в длину с места.

### **Комплекс № 9**

(многократные прыжковые упражнения)

Длина дистанции и сочетание упражнений в тренировках меняются.

Упражнения могут выполняться в гору и под гору.

1. Прыжки в шаге.
2. Прыжки в шаге через 3 (4,5,6) беговых шагов.
3. Скачки на левой (правой) ноге.
4. 2 (или 3, 4) скачка на левой + 2 (или 3, 4) правой ноге.
5. Прыжки на двух ногах (на стопе).
6. Прыжки на двух ногах вверх из приседа.

## Основная литература

1	В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт	Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / - 2-е изд., перераб.	- М. : Альфа-М: ИНФРА-М, - 335 с.	МО РФ	2009	25
2	Ильинич, В.И.	Физическая культура студента : учеб. для вузов	М.: Гардарики	МО РФ	2010	50
3	Ю. Д. Железняк	Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов 3-е изд.	М.: АCADEMIA,	УМО	2008	2
4	Ю. Д. Железняк, В.М. Минбулатов	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк,. - 3-е изд., стер. - М. : АCADEMIA	М.: АCADEMIA,	УМО	2008	2
5	С.Н. Попова.	Лечебная и физическая культура : учеб. для студ. вузов- 5-е изд.	М.: АCADEMIA,	МО РФ	2008	1

## Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов – М.: «Академия», 2009г.
2. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие / Барчуков И.С., Нестеров А.А. - М.: «Академия», 2009г.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: Гардарики, 2007г.
4. Психология спорта / Ильин Е.П. – СПб: Питер, 2008г.
5. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - М.: «Академия», 2006г.
6. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие / Сакун Э.И. – М.: Дашков и К, 2008г..
7. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М.: «Академия», 2009г.
8. Кикоть В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учеб. пособие, 2007
9. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб. -1999.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2000.