

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Андрей Борисович
Должность: Директор
Дата подписания: 27.09.2023 13:12:17
Уникальный программный ключ:
c83cc511feb01f5417b9362d2700339df14aa123



**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**

Методические рекомендации
к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура»
предназначены для обучающихся всех специальностей обучающихся в ПИ (филиал)
ДГТУ в г. Таганроге

Таганрог, 2023

Составители:

Гринкевич Д.Ю., преподаватель, ЦМК Физическая культура ПИ (филиала) ДГТУ в г.Таганроге.

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся всех специальностей обучающихся в ПИ (филиал) ДГТУ, методистов и преподавателей.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специального профессионального образования.

В методических указаниях обозначены темы из рабочей программы, предусматривающие практическую работу, виды заданий, подлежащих выполнению и формы контроля. Предложенные преподавателем виды работ, сопровождаются краткими указаниями по их выполнению и критериями оценивания.

Организация практической работы

Практическая работа обучающихся по дисциплине Физическая культура является неотъемлемой частью процесса освоения учебной программы в СПО. Практическая работа студентов охватывает все аспекты рабочей программы по учебной дисциплине и в значительной мере определяет результаты и качество освоения дисциплины Физическая культура.

Настоящие методические указания освещают виды и формы практической работы и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения дисциплины Физическая культура: лёгкая атлетика, спортивные игры, и Всероссийский комплекс ГТО.

Целенаправленная практическая работа обучающихся по физической культуре в соответствии с данными методическими указаниями, а также аудиторная работа под руководством преподавателя позволят формировать следующие умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программы учебной дисциплины, комплексом ГТО.

Содержание

| №п/п | Тема | Задания по видам работ |
|----------------------------------|-----------------------|--|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | |
| 1.1 | Бег | <ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции по прямой; - обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции по повороту; - обучение и совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; - обучение и совершенствование техники финиширования; - обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции по прямой; - обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции по повороту; - обучение и совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения; -выполнение техники контрольных нормативов; - обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы; - обучение и совершенствование техники барьерного бега с препятствиями; - обучение и совершенствование техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки; |
| 1.2 | Прыжки | <ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега; с разбега способом «ножницы»; - обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега; - обучение и совершенствование судейских навыков при сдаче нормативов; |
| Раздел 2. Гимнастика | | |
| 2.1 | Спортивная гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование техники упражнений «кувырок вперед – назад»; - обучение и совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках», «стойка на голове»; - обучение и совершенствование техники упражнения «стойка на голове»; - обучение и совершенствование техники разучивания акробатической комбинации; - обучение и совершенствование техники выполнения акробатической |

| | | |
|--|--|---|
| | | комбинации; - обучение и совершенствование техники упражнения на перекладине; - обучение и совершенствование техники упражнения на «коне»; - выполнение контрольных нормативов |
|--|--|---|

Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол)

| | | |
|-----|----------|---|
| 3.1 | Волейбол | - обучение и совершенствование техники основной стойки и перемещения; - обучение и совершенствование техники передачи мяча; - обучение и совершенствование техники подачи мяча; - обучение и совершенствование техники нападающего удара; - обучение и совершенствование техники приема мяча; - обучение и совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением; - обучение и совершенствование техники блокирования; - закрепление пройденного материала игрой в волейбол. |
|-----|----------|---|

Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)

| | | |
|-----|-----------|---|
| 5.1 | Баскетбол | - обучение и совершенствование техники игры и правил; - обучение и совершенствование техники ловли и приема мяча, повороты на месте; - обучение и совершенствование техники ведения мяча; - обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении; - обучение и совершенствование техники стойки и передвижения по площадке; - обучение и совершенствование техники остановки двумя шагами, прыжком; - обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину; - обучение и совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке; - обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействие; - обучение и совершенствование техники вырывания и выбивания мяча; - обучение и совершенствование техники перехвата и накрывание мяча; - обучение и совершенствование техники приема техники нападения; - обучение и совершенствование техники действия в нападении и |
|-----|-----------|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>контрдействия в защите;</p> <ul style="list-style-type: none">- обучение и совершенствование техники индивидуальных и групповых действий;- игровая подготовка (командные действия, пас, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание);- закрепление пройденного материала в игре. |
|--|--|---|

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег

Цель:

- развитие скоростных способностей;
- развитие выносливости;

Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции:

- Бег с равномерным ускорением
- Бег с повторным ускорением на коротких отрезках (15-20м);
- Стартовое ускорение из различных наклонов туловища;
- Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку;
- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестом голени;
- Бег с вихлестом голени

Тема 1.2. Прыжки

Цель:

- закрепление технической подготовленности прыжка в высоту;
- развитие прыгучести;

Упражнения для овладения техникой прыжков с разбега

- мах свободной ногой назад-вперед;
- выпрыгивание вверх на упругой стопе на каждый шаг на отрезках 30-50м;
- бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей
- прыжки с места;
- прыжки через скамейку высота 30-60м;
- прыжки через планку, установленную на 10-15см выше личного достижения.

Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»:

- упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега

Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занятия должны проходить на сухой и чистой площадке, соответствующих размеров;
- провести разминку всех групп мышц;

- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы или замедлить выполнение упражнения;
- выполнять метания только с разрешения судьи;
- соблюдать технику выполнения упражнений, и правил сдачи нормативов;
- выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда в прыжковой зоне никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегая дорожку для разбега во время - выполнения попытки другими занимающимися

Раздел 2. Гимнастика

Раздел 2.1. Гимнастика

Цель: - профилактика профессиональных заболеваний;

- сохранение и укрепление здоровья;
- отработка техники комплекса упражнений производственной гимнастики

Ошибки:

- 1) задержка дыхания;
- 2) небольшая амплитуда движений

Отработка техники упражнений на профилактику сутулости:

- наклоны, прогибы, выпады, равновесие.

Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занятия должны проходить на сухой площадке, на размах рук и ног;
- провести разминку всех групп мышц;
- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы
- не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

Упражнения для овладения техникой упражнения «мост»

- упражнения на гибкость
- мост на фитнес – мяче
- мост из положения лежа
- мост из положения стоя

Упражнения для овладения техникой равновесия

- растяжка
- равновесие на одной ноге, руки

Упражнения для овладения техникой упражнения «полушпагат»

- наклоны
- достать ногами пол за головой
- полушпагат на месте
- кувырок назад в полушпагат

Упражнения для овладения техникой стойки на лопатках

- достать прямыми ногами пол за головой
- стойка на лопатках с упором ногой о стену
- стойка на лопатках и руках

Упражнения для овладения техникой кувырка вперед - назад

- перекаты в группировке вперед, назад;
- кувырок вперед из положения приседа;
- кувырок назад из положения приседа;
- длинный кувырок;

Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения, носки или чешки;
- занятия должны проходить на сухой и чистой площадке, устеленной матами, соответствующих размеров;

- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы или замедлить выполнение упражнения;
- провести разминку всех групп мышц;
- выполнить подводящие упражнения;
- сложные упражнения выполнять строго в парах со страховкой;
- фиксация в положении «моста», «равновесия», «полупагата», «стойки на лопатках» не менее 5 сек.

Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол)

Цель:

- закрепить технику выполнения передач мяча, подач мяча, нападающего удара, блокирование мяча;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач мяча:

- передача мяча над собой двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками снизу;
- передача мяча над собой в приседе
- верхняя прямая подача;
- нижняя прямая подача;

Упражнения для овладения техникой нападающего удара:

- имитация нападающего удара на месте;
- имитация нападающего удара у сетки;
- выполнение нападающего удара в прыжке;

Упражнения для овладения техникой блокирования мяча:

- выполнение серии прыжков у сетки;
- имитация блокирования мяча у сетки;
- блокирование мяча в зоне 3(в паре);
- выполнение блокирования мяча стоя на подставке;

Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;

- занятия должны проходить на сухой площадке, соответствующих размеров;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - не допускается выполнение приёмов игры мячами неустановленных размеров и массы;
 - обучающиеся должны использовать защитные приспособления (наколенниками, налокотниками и др.)
- Форма оценивания: текущая аттестация

Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)

Цель:

- закрепить технику выполнения передач и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяча;
- развивать ловкость, быстроту движения, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач и ловли мяча

- передача одной рукой от плеча;
- ловля-передача двумя руками;
- жонглирование мячом;
- передача мяча одной рукой снизу;

Упражнения для овладения техникой ведения мяча:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;

Упражнения для овладения техникой броска мяча:

- имитация броска с мячом и без мяча;
- бросок двумя руками от головы с места
- бросок двумя руками от груди;
- бросок двумя руками в прыжке;

- бросок одной рукой сверху в прыжке;

Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
 - занятия должны проходить на сухой площадке, соответствующих размеров;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - не допускается выполнение приёмов игры мячами неустановленных размеров и массы;
 - снять все украшения, которые могут стать причиной травмы
- обучающиеся должны использовать защитные приспособления (наколенниками, налокотниками и др.)

Форма оценивания: текущая аттестация

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2021. - 325 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадиев]. - 20-е изд., стер. - М.: Академия, 2020. - 176 с.

Дополнительные источники:

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2019. - 256 с.
2. Жилкин, А.И. Теория и методика лёгкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М.: Академия, 2020. - 460 с.
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2019. - 400 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2020. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
5. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М.: Академия, 2020. - 464 с. - (Сер. Бакалавриат).
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. - М.: Академия, 2022. - 480 с.