

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 10.06.2024 16:53:39  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**09.02.07. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ**

## ВВЕДЕНИЕ

### Уважаемый студент!

Методические указания по дисциплине «Физическая культура» По практическим занятиям созданы Вам в помощь для работы и подготовки к практическим занятиям.

Приступая к выполнению задания, Вы должны ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с примерной программой дисциплины Физическая культура, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практического занятия.

Все задания к практическому занятию Вы должны выполнять и анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Наличие положительной оценки по практическим занятиям необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получении неудовлетворительной оценки, Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

**Внимание!** Если в процессе подготовки к практическим занятиям у Вас возникнут вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий. Время проведения дополнительных занятий можно узнать у преподавателя. **Желаем Вам успехов!**

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление разделов и тем	Содержание учебного материала, практической работы обучающихся	Методические указания
<p>Тема 1.1. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по снижению массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по наращиванию массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Составления комплекса упражнений</p> <p>Составления комплекса упражнений</p>

<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	<p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p>Составление правил проведения подвижных игр.</p>
<p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Практические занятия. -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Практические занятия -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей</p>

	<p>спортивными играми</p> <p>4.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. Двусторонние игры на счёт.</p> <p>5.После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Техничко-тактических приёмов игры.</p> <p>6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>Указываются ошибки, встречающиеся при выполнении контрольных нормативов</p> <p>Составление конспекта практического занятия или фрагмента занятия</p>
<p>Тема 2.4. Аэробика (девушки)</p>	<p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по воспитанию двигательных качеств</p> <p>Составление конспекта практического занятия или фрагмента занятия</p>

<p>Тема 2.5</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Практические занятия</p> <p>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>-воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышц</p>
<p>Тема 2.5.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>-воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>-воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей.</p>

### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты; сетки для игры в теннис, ракетки для игры в теннис, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжохранилищами, лыжной инвентарь и тёплые раздевалки; учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения: колонки, микрофон, компьютер,

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ <<ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА>>**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физической культуры» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1.оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники</p>



спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить

по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей, профессий.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

