

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Энгельсский технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»
(ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой методической
комиссией

общеобразовательных дисциплин
протокол № 10 от 25.06.2021

Е.О. Зражевская



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по СПДО

Г.Д. Панов

**Методические указания
по выполнению практических работ учебной дисциплины
БД.06 Физическая культура**

по специальности:

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

РАЗРАБОТЧИК: _____ преподаватель спецдисциплин ОСПДО

Введение

Организация практической работы

Практическая работа обучающихся по дисциплине БД.06 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, лыжная подготовка, 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 СПО, рабочей программы учебной дисциплины и Комплексом ГТО.

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Цель:

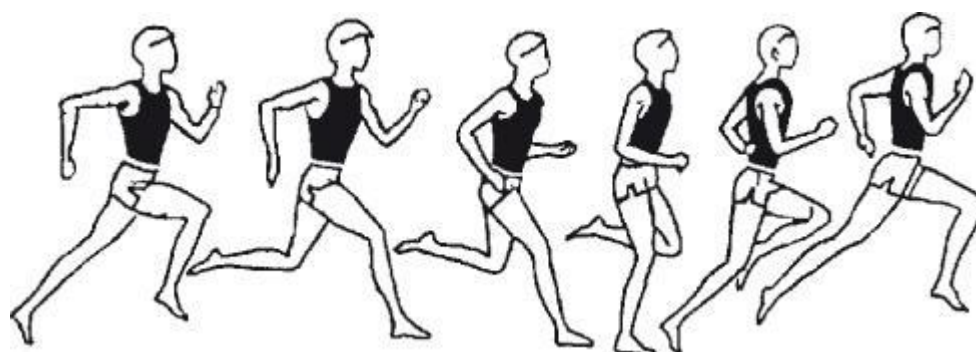
- развитие скоростных способностей;
- развитие выносливости;

Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции:

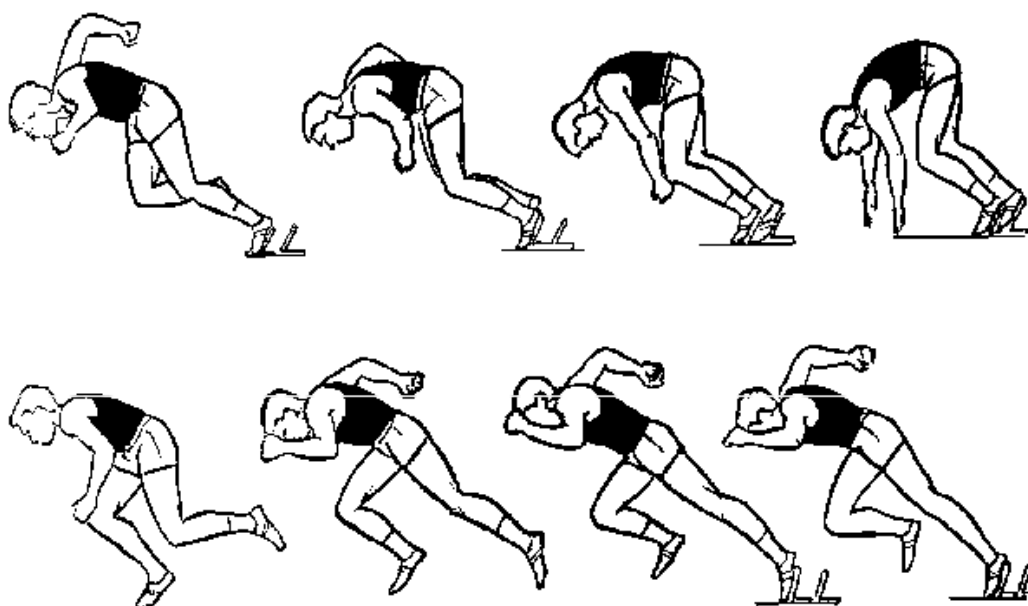
- Бег с равномерным ускорением;



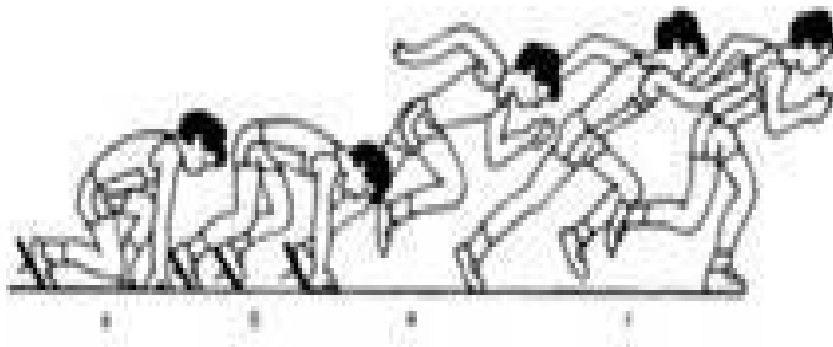
- Бег с повторным ускорением на коротких отрезках (15-20м);



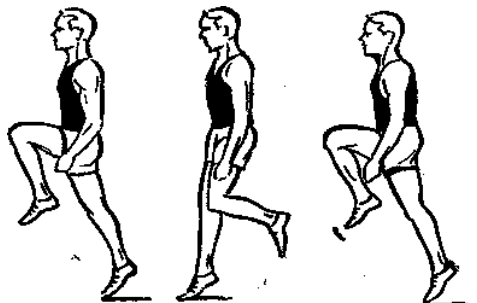
- Стартовое ускорение из различных наклонов туловища;



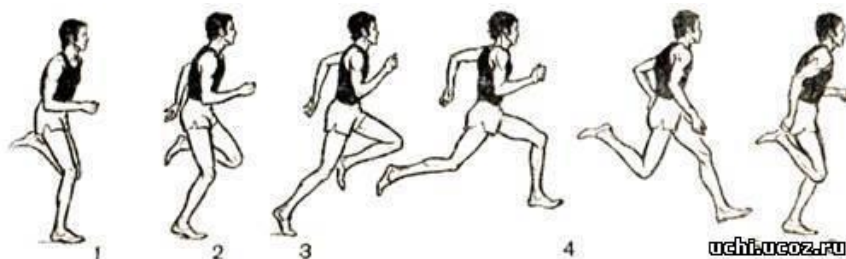
- Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку;



- Бег с высоким подниманием бедра;



- Бег с захлестом голени;



- Бег с выхлестом голени;



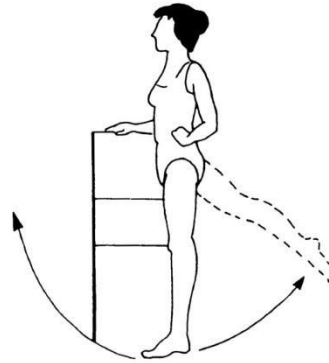
Прыжки

Цель:

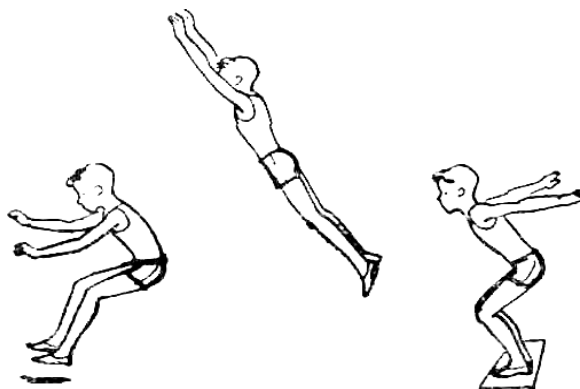
- закрепление технической подготовленности прыжка в высоту;
- развитие прыгучести;

Упражнения для овладения техникой прыжков с разбега

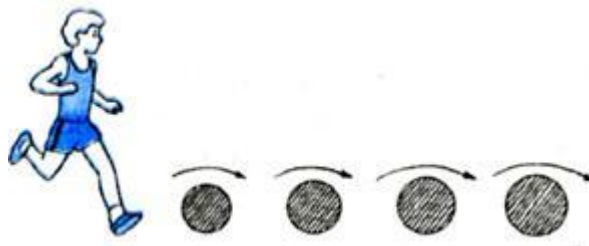
- мах свободной ногой назад-вперед;



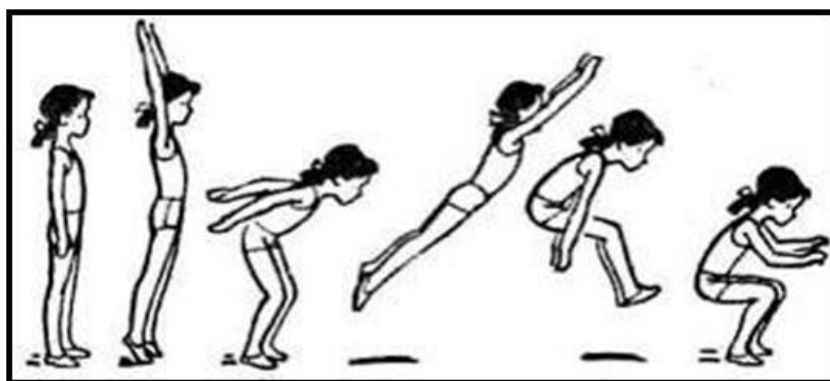
- выпрыгивание вверх на упругой стопе на каждый шаг на отрезках 30-50м;



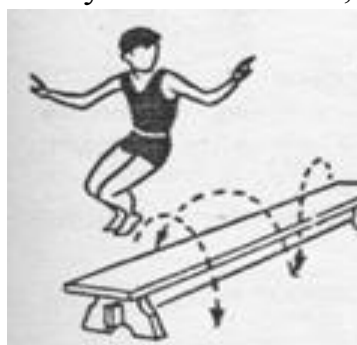
- бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей;



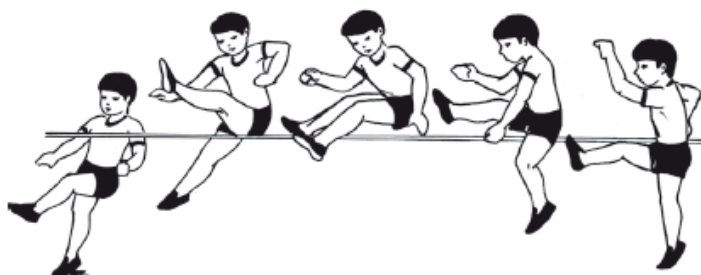
- прыжки с места;



- прыжки через скамейку высота 30-60м;



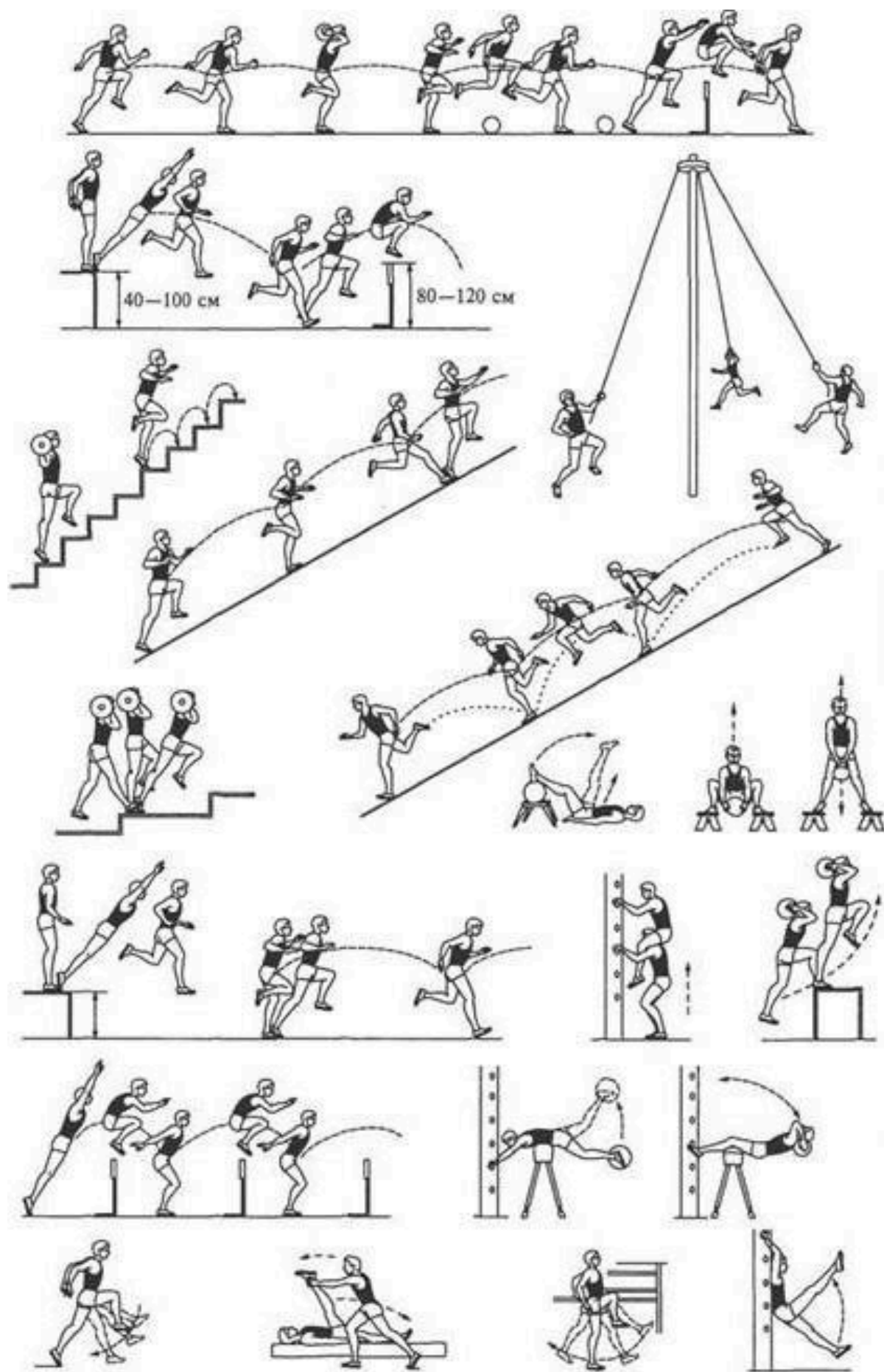
- прыжки через планку, установленную на 10-15см выше личного достижения;



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»



- упражнения для овладения техники прыжка в длину с разбега



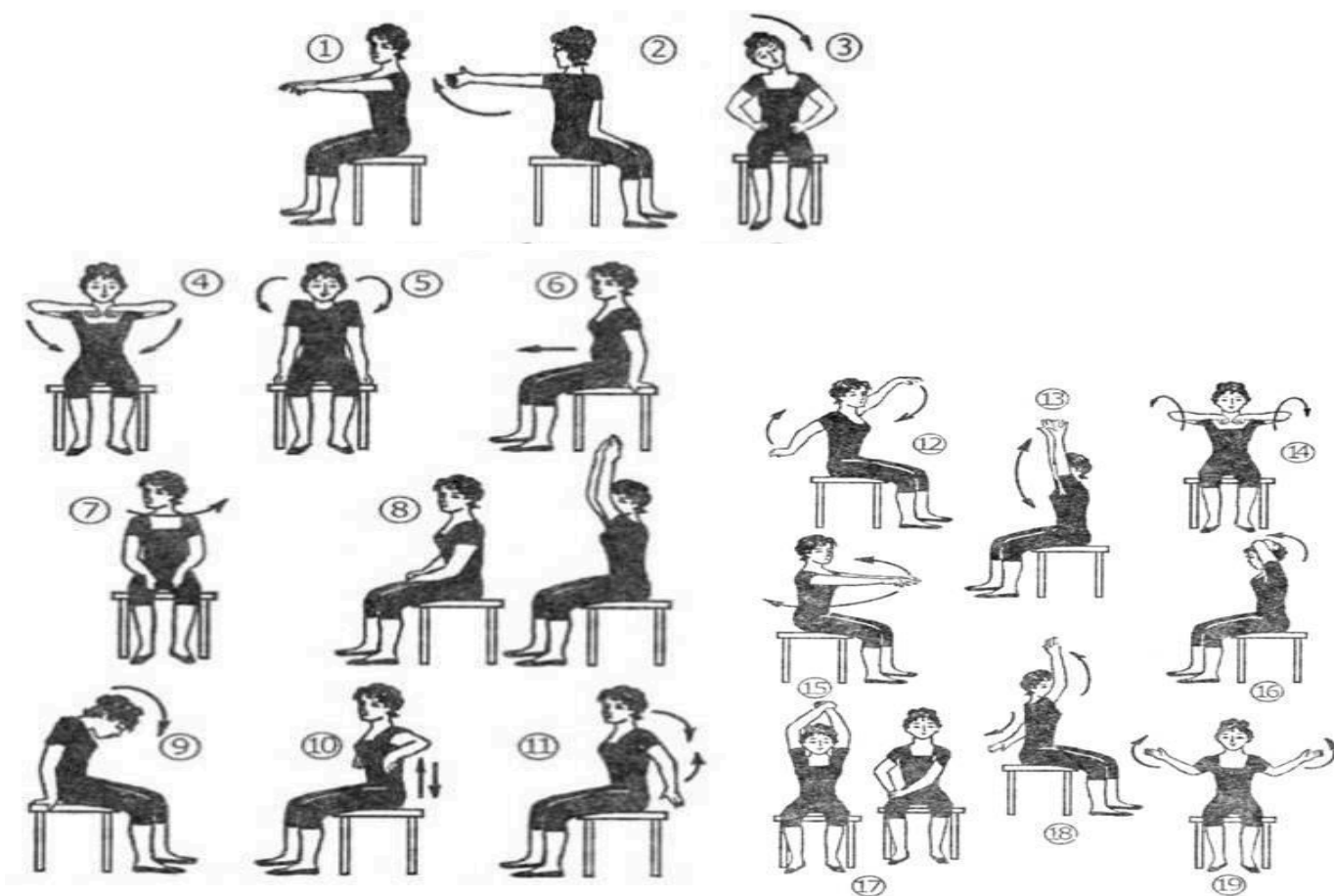
Рекомендации по технике безопасности:

- 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.

Гимнастика

- Цель: - профилактика профессиональных заболеваний;
- сохранение и укрепление здоровья

Отработка техники комплекса упражнений производственной гимнастики



Отработка техники упражнений на профилактику сутулости

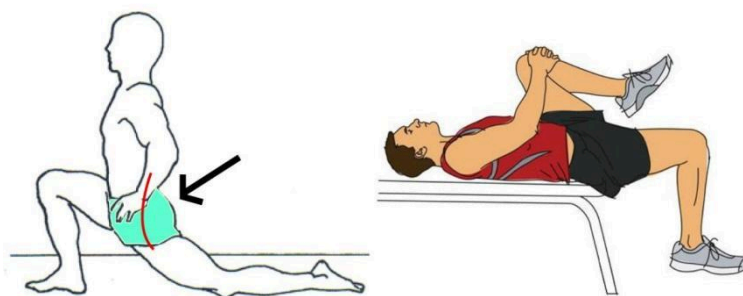
- наклоны



- 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;
- дыхание свободное.

отработка техники упражнений на профилактику варикозного расширения вен

- наклоны сидя





- наклоны стоя



1

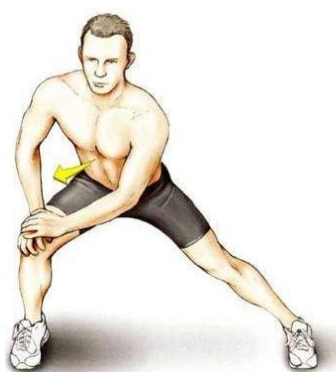


2

- выпады



1



2

- повороты

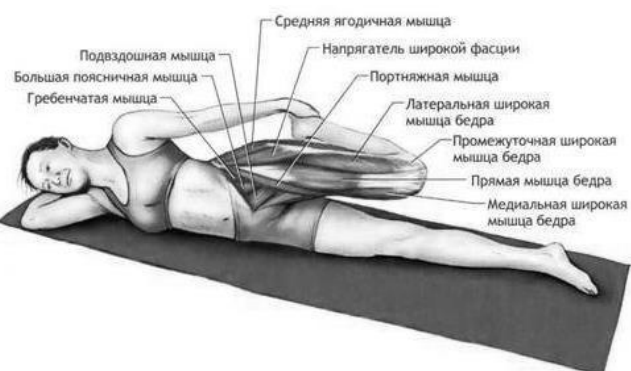


- ходьба в упоре

отведение ноги с потягиванием

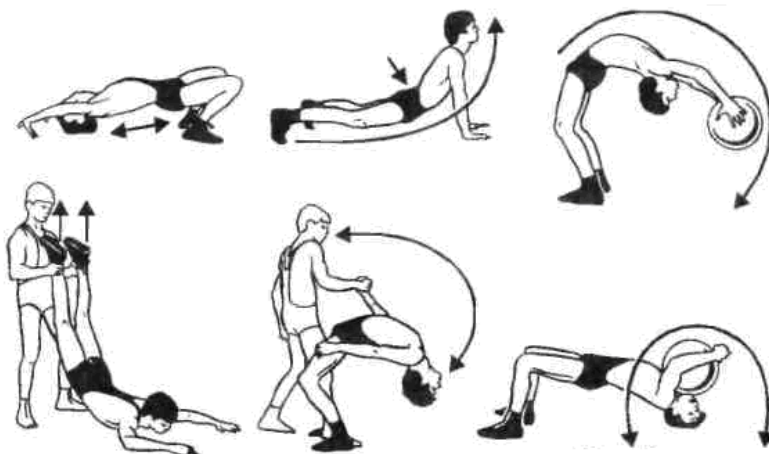


- сгибание ног

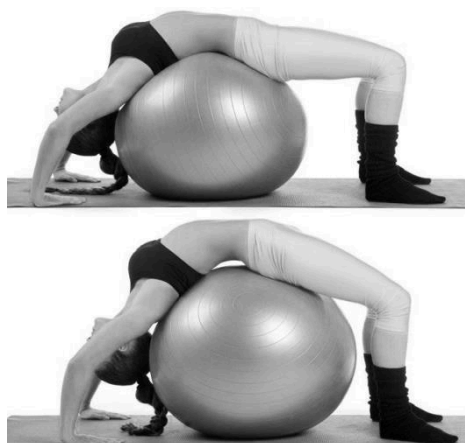


Упражнения для овладения техникой упражнения «мост»

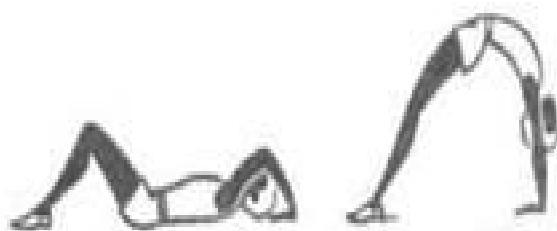
- упражнения на гибкость



- мост на фитнес – мяче



- мост из положения лежа



- мост из положения стоя

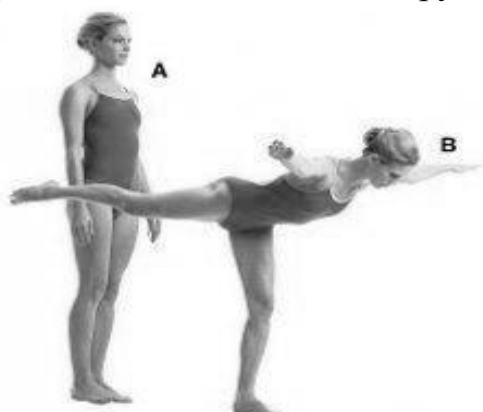


Упражнения для овладения техники равновесия

- растяжка

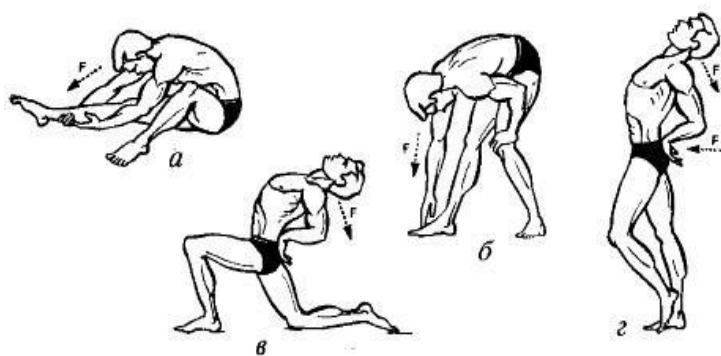


- равновесие на одной ноге, руки

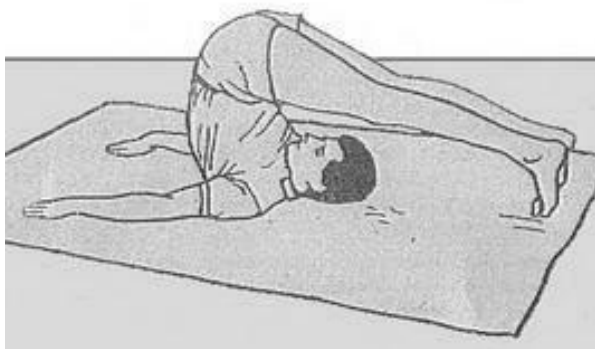


Упражнения для овладения техникой упражнения «полушпагат»

- наклоны



- достать ногами пол за головой



- полушпагат на месте



- кувырок назад в полушпагат



Упражнения для овладения техникой стойки на лопатках

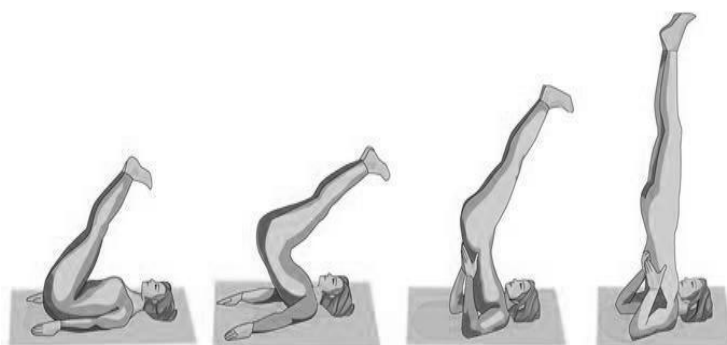
- достать прямыми ногами пол за головой



- стойка на лопатках с упором ногой о стену

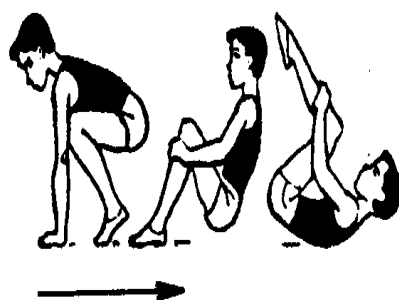


- стойка на лопатках и руках

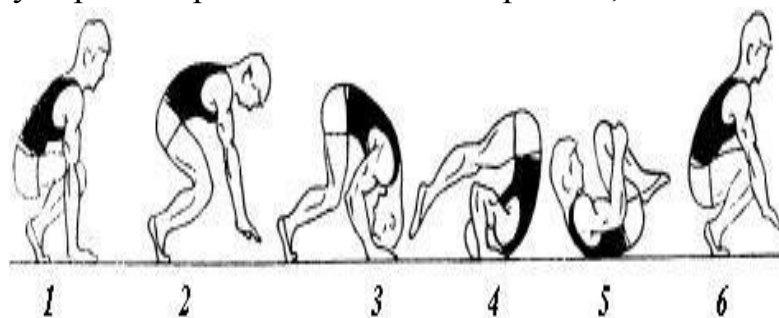


Упражнения для овладения техникой кувырка вперед - назад

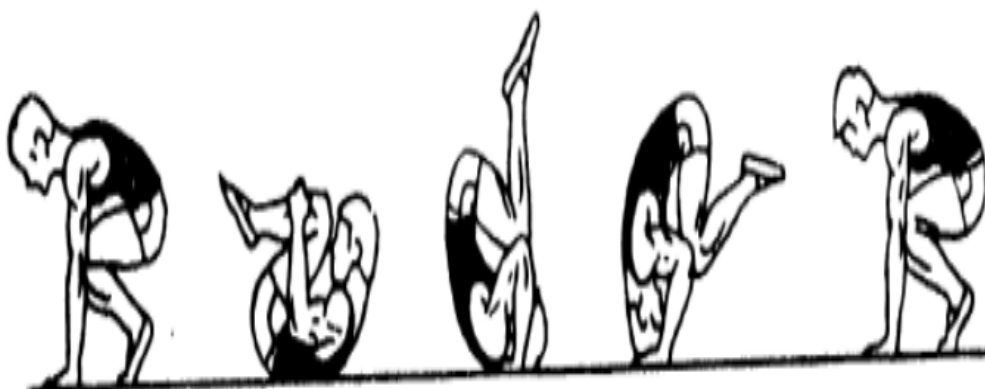
- перекаты в группировке вперед, назад;



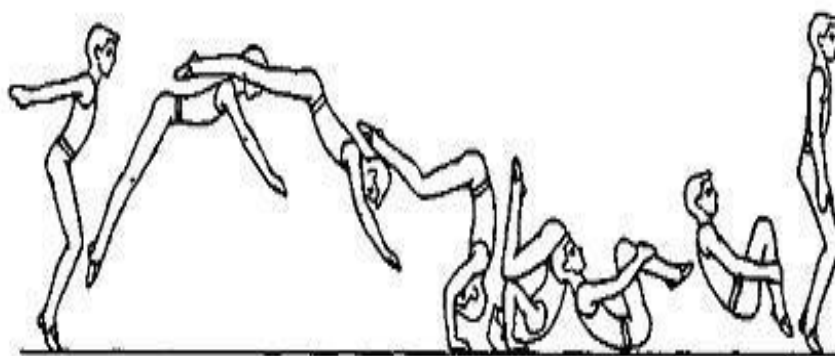
- кувырок вперед из положения приседа;



- 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», «полушпагата», «стойки на лопатках».

Спортивные игры

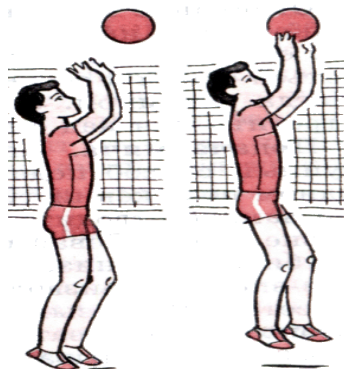
Волейбол

Цель:

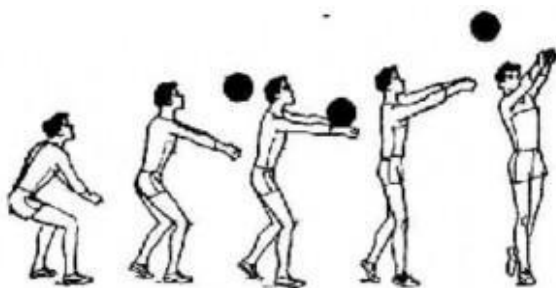
- закрепить технику выполнения передач мяча, подач мяча, нападающего удара, блокирование мяча;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач мяча:

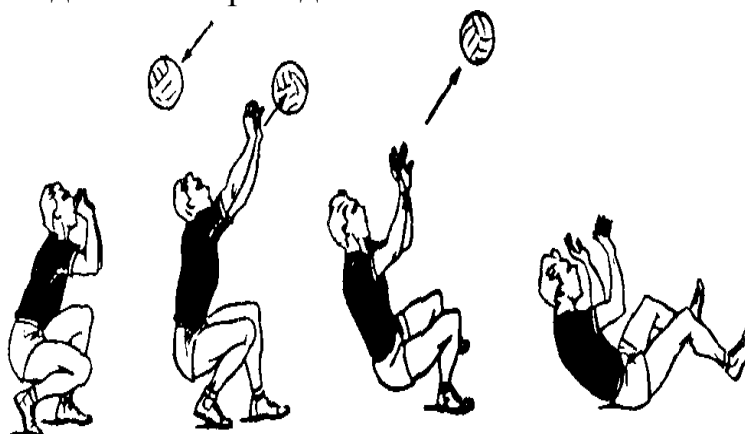
- передача мяча над собой двумя руками сверху;



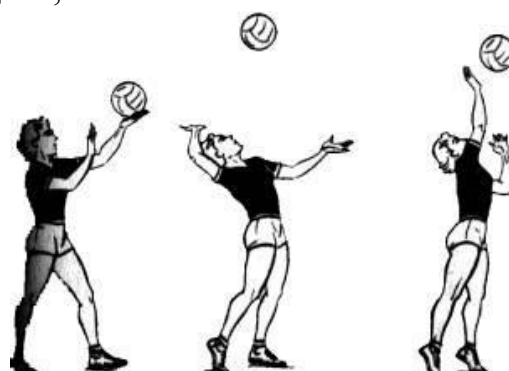
- передача мяча двумя руками снизу;



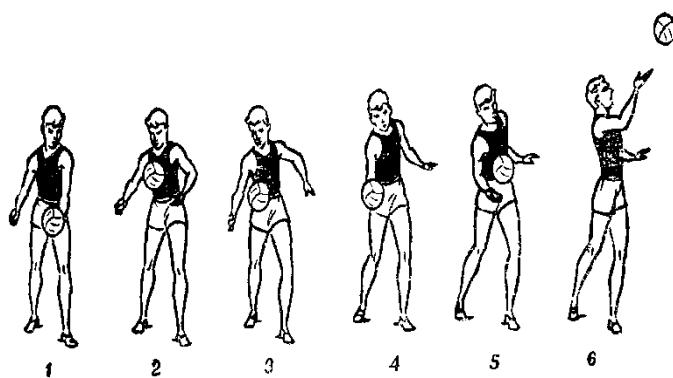
- передача мяча над собой в приседе



- верхняя прямая подача;

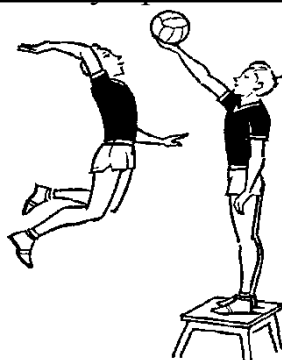


- нижняя прямая подача;

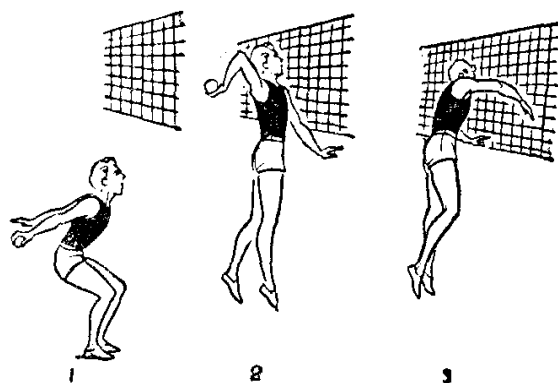


Упражнения для овладения техникой нападающего удара:

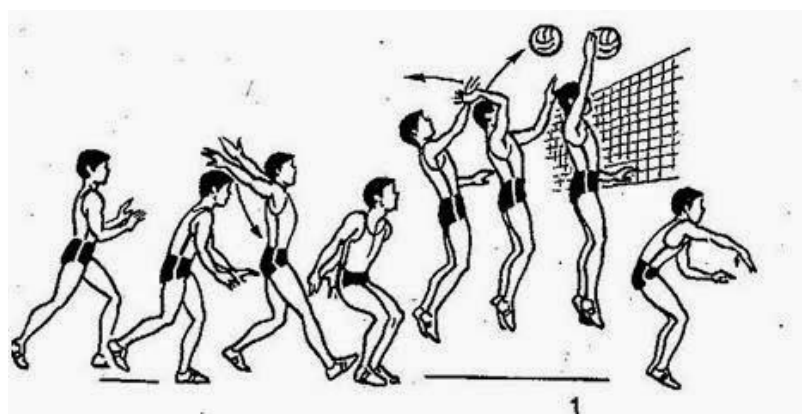
- имитация нападающего удара на месте;



- имитация нападающего удара у сетки;

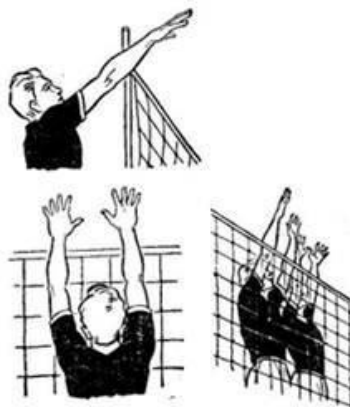


- выполнение нападающего удара в прыжке;

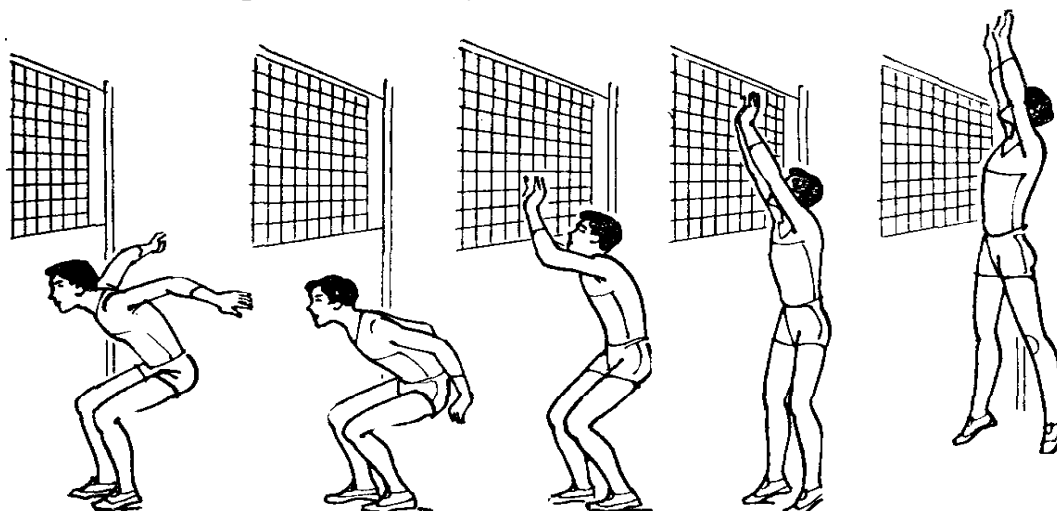


Упражнения для овладения техникой блокирования мяча:

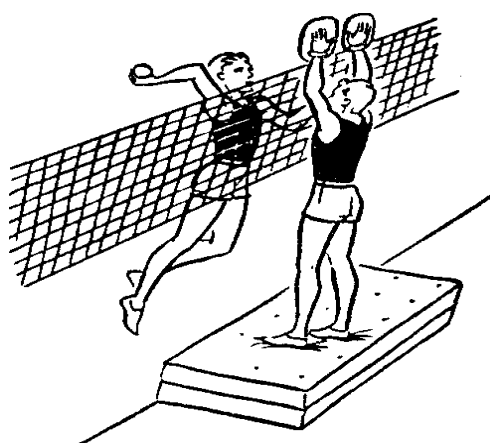
- выполнение серии прыжков у сетки



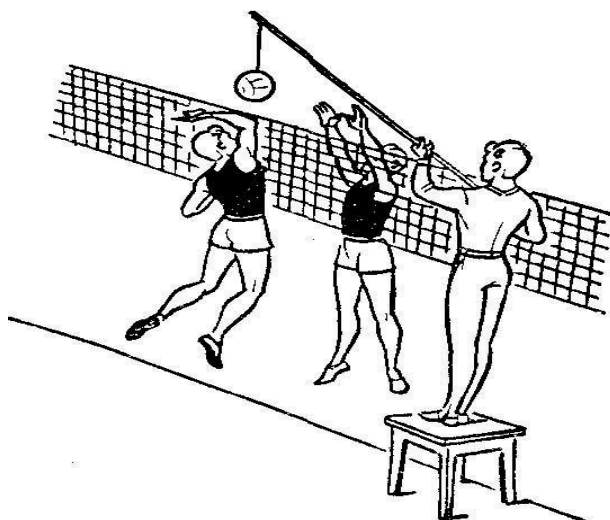
- имитация блокирования мяча у сетки



- 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

Тактика игры в защите и нападении

Цель: Формирование судейских навыков

- отработка судейских жестов в волейболе

Рекомендации по технике безопасности:

- встать (дома) на размах рук перед зеркалом, отработать жесты судьи.
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занять место на судейской вышке (с защитной планкой) по центру площадки (гл. судья) или у боковой линии с флажком;
- свисток должен быть на шнурке на шее.

Ошибки:

- 1) не знание технических приемов игры;
- 2) не знание тактических приемов игры;
- 3) неуверенная и недостаточная амплитуда движения жестов;
- 4) слабый, кратковременный сигнал.

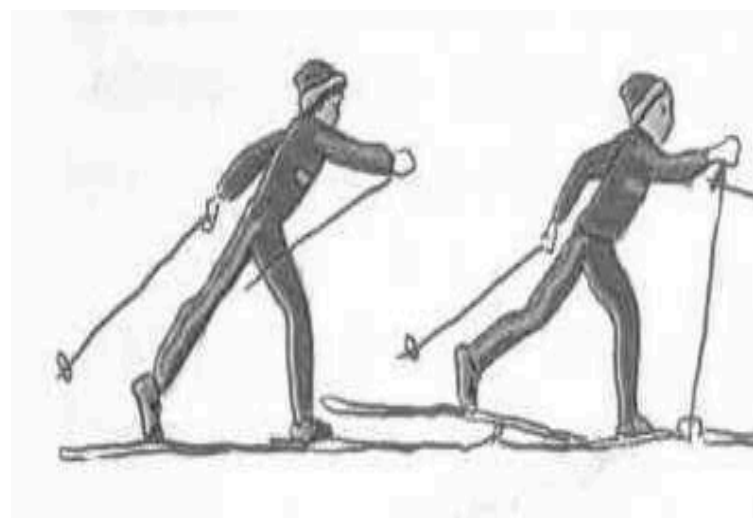
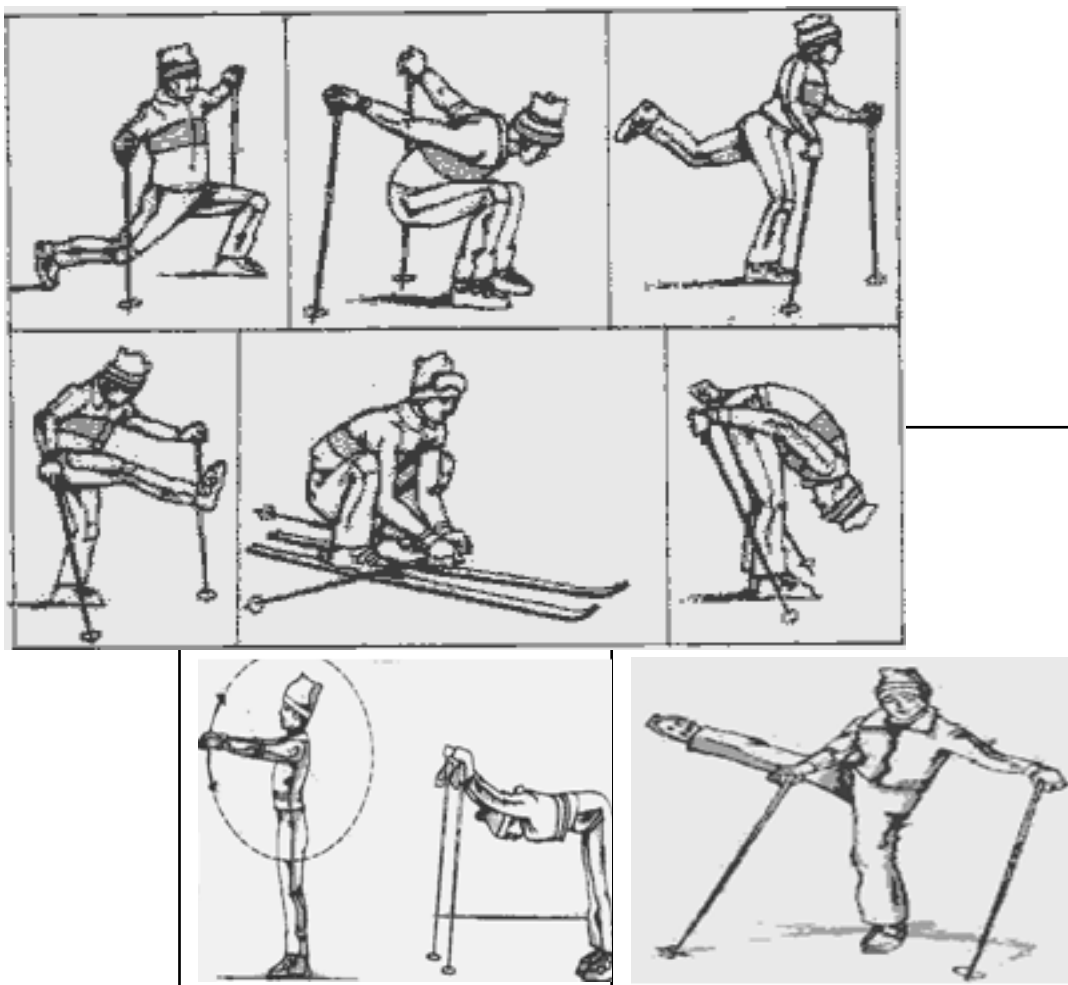
Лыжная подготовка

Подъемы и спуски

Цель: развитие скорости, выносливости

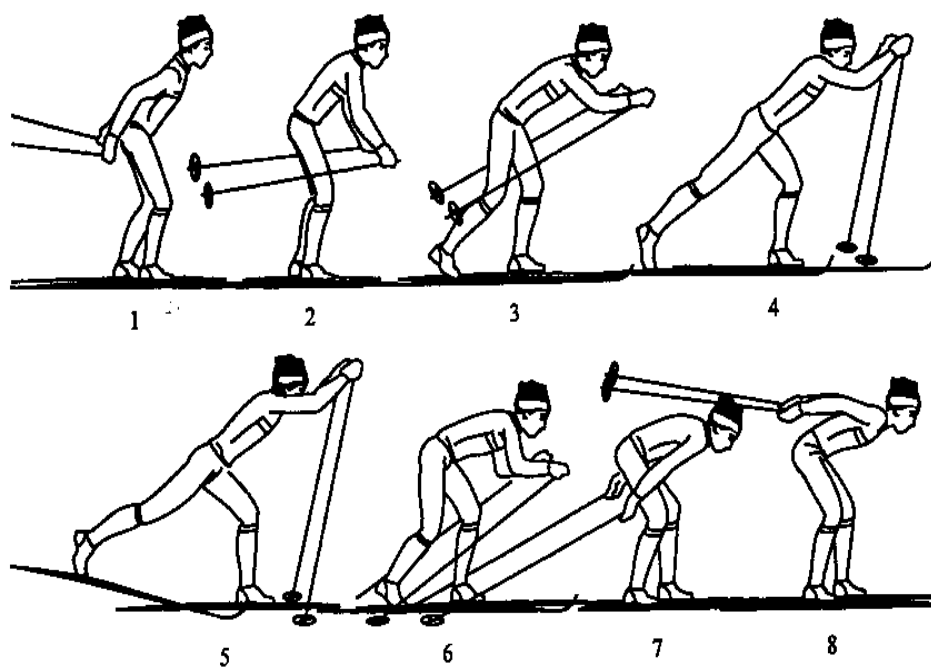
Упражнения для овладения техникой классических ходов:

- общие развивающие упражнения на лыжах

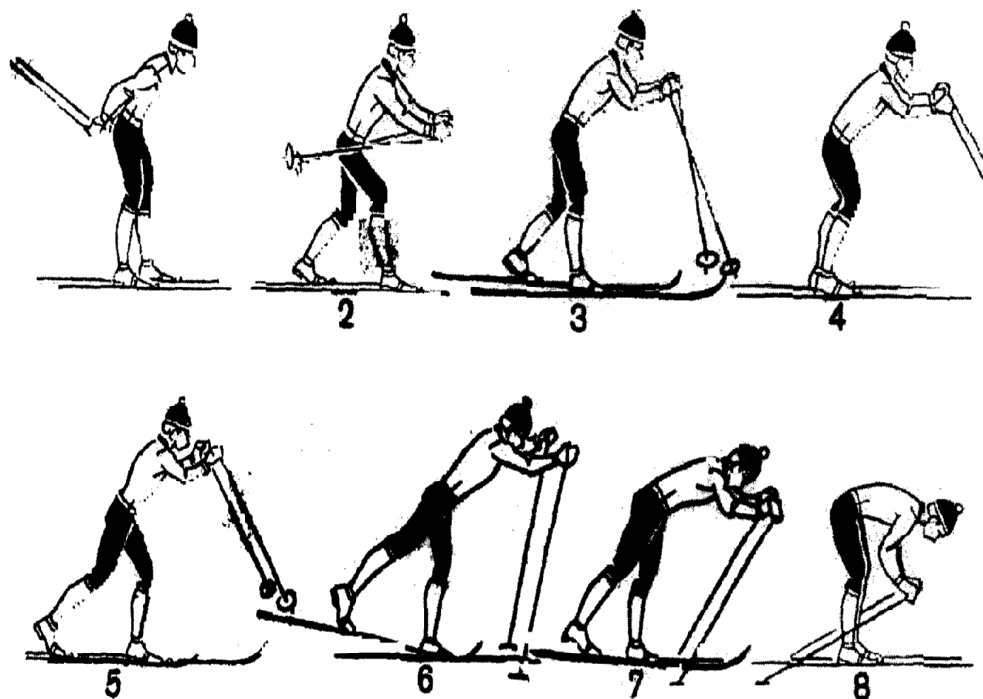


Коньковый стиль
Классический стиль

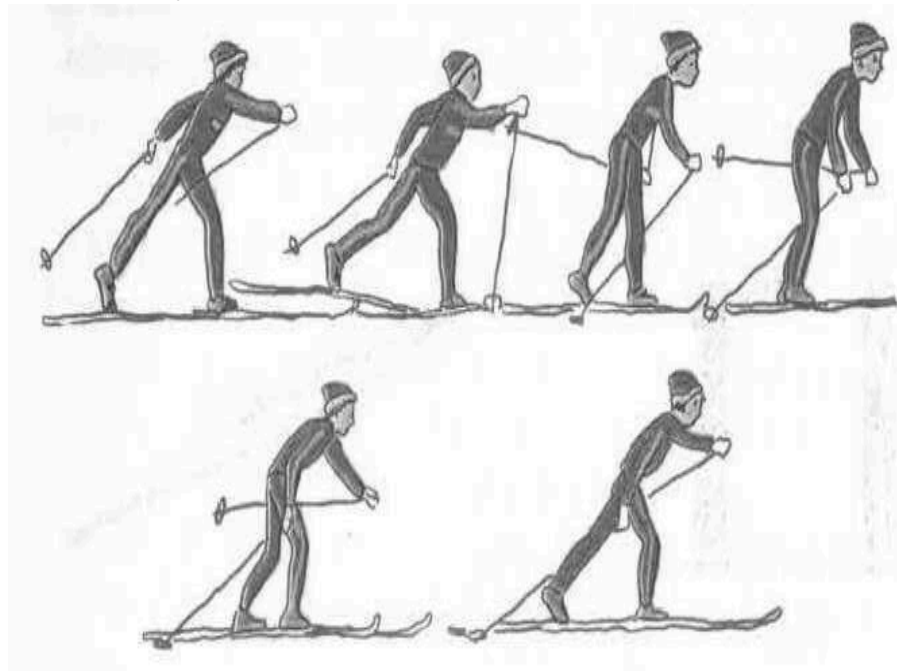
Техника лыжных ходов
- одновременный одношажный ход;



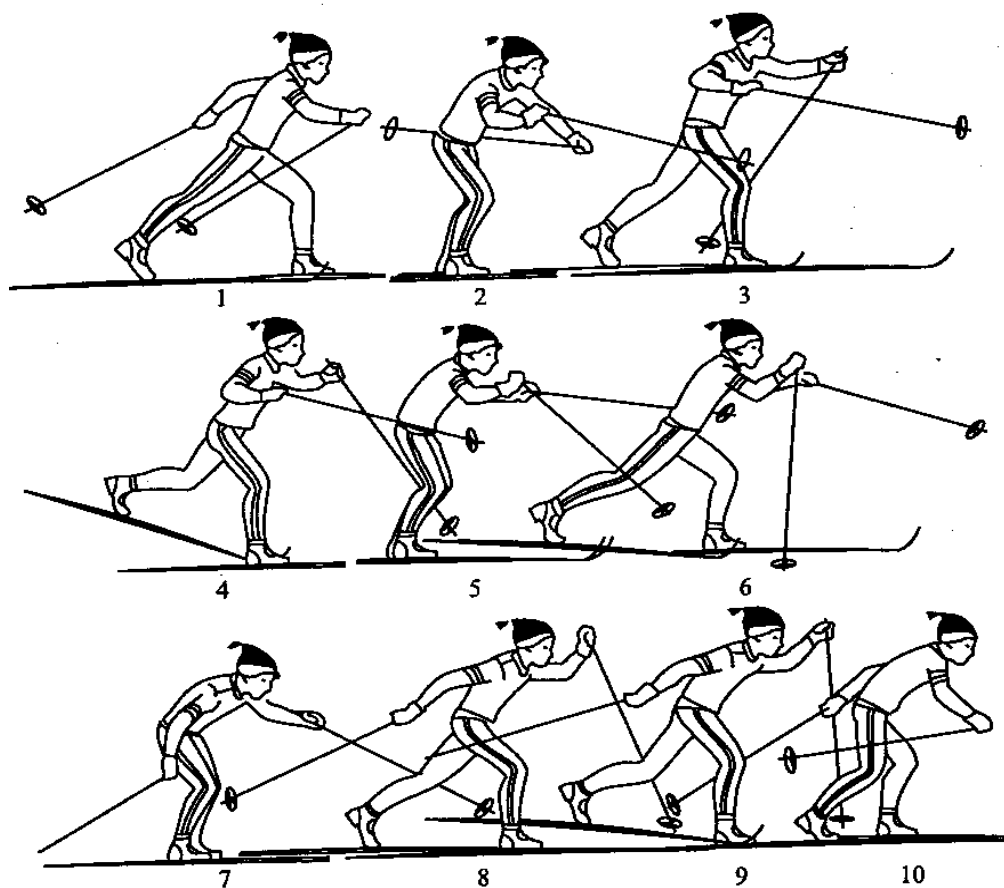
- одновременный двухшажный ход;



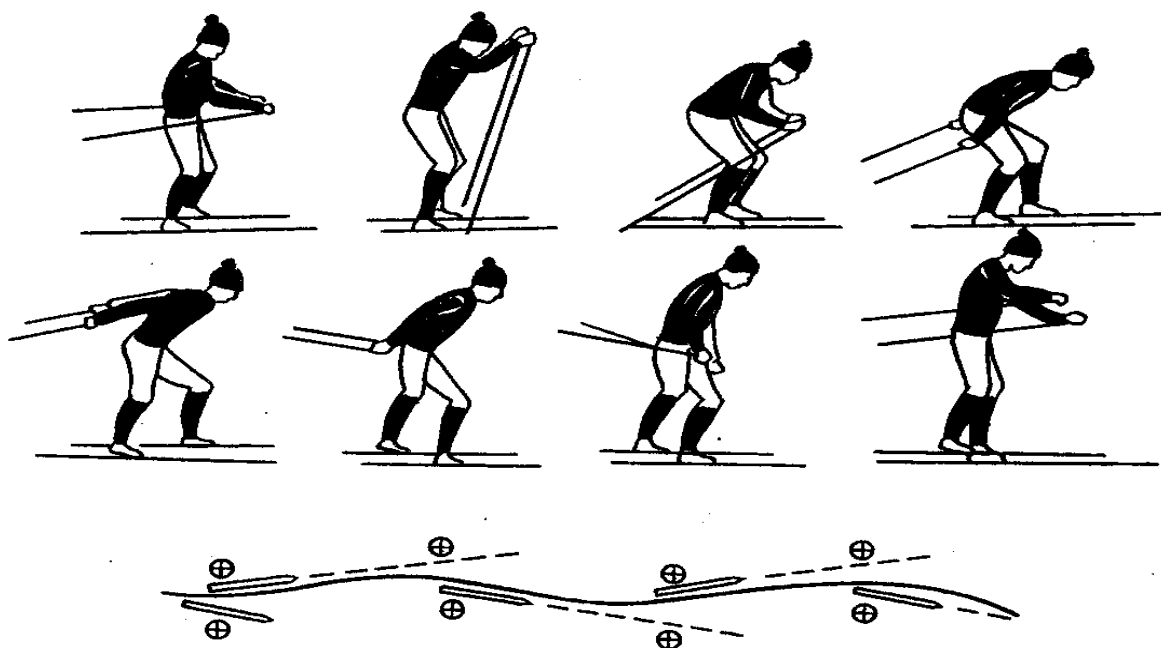
- попеременный двухшажный ход;



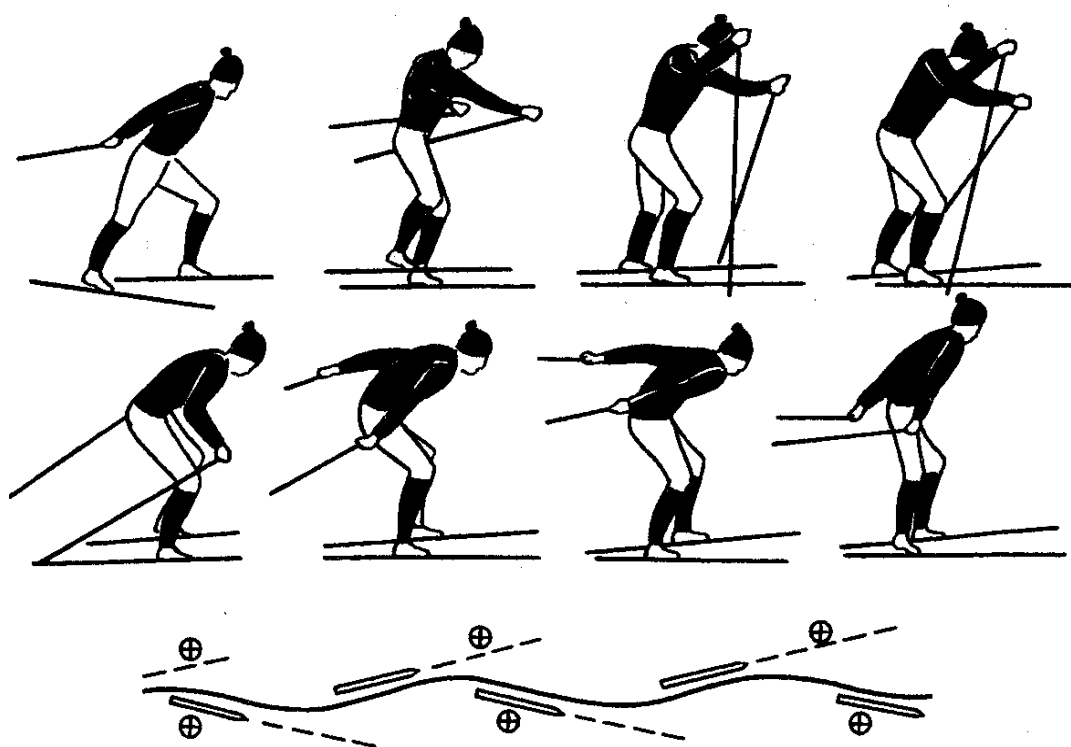
- попеременный четырехшажный ход;



- одновременный одношажный коньковый ход



- одновременный двухшажный коньковый ход



- повороты



Ошибки:

- 1) неправильный переход с хода на ход;
- 2) разнотемп прохождения дистанции;
- 3) неправильно подобранный инвентарь;
- 4) неправильная постановка дыхания.

Рекомендации по технике безопасности

- одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной
- проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню
- ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14°C , тихий ветер.
- запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшение координации движений.

Спортивные игры (Баскетбол)

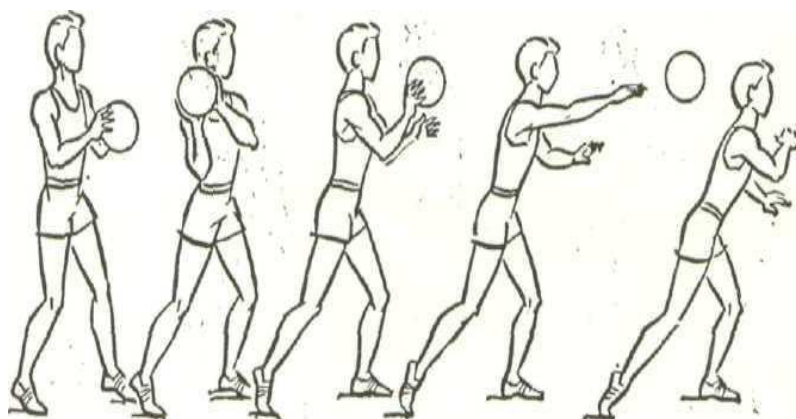
Баскетбол

Цель:

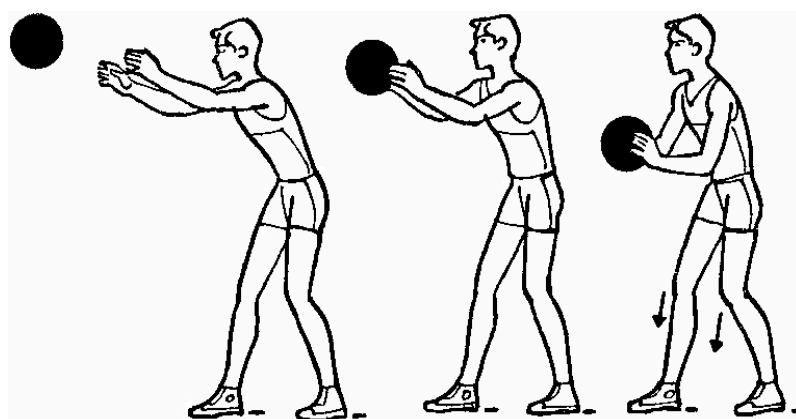
- закрепить технику выполнения передач и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяч;
- развивать ловкость, быстроту движения, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач и ловли мяча

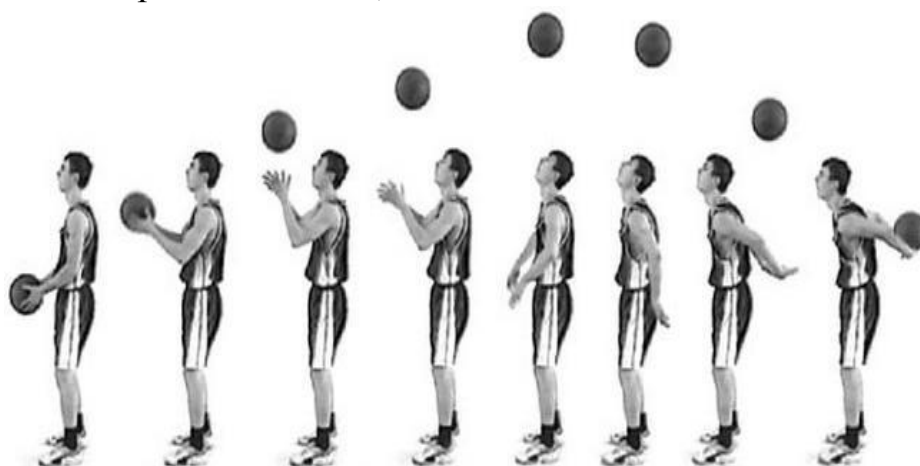
- передача одной рукой от плеча;



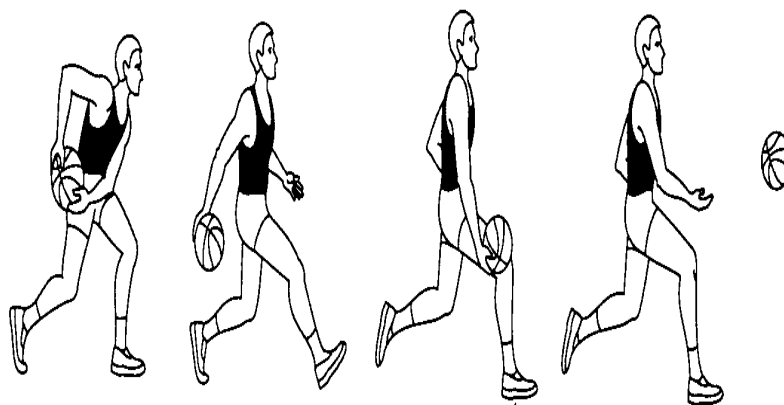
- ловля-передача двумя руками



- жонглирование мячом;



- передача мяча одной рукой снизу;

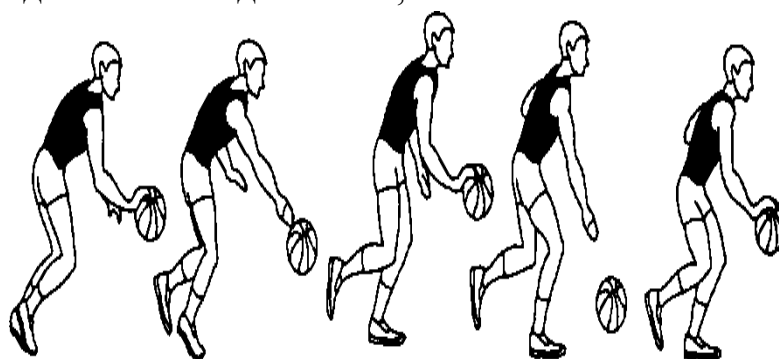


Упражнения для овладения техникой ведения мяча:

- ведение мяча на месте;

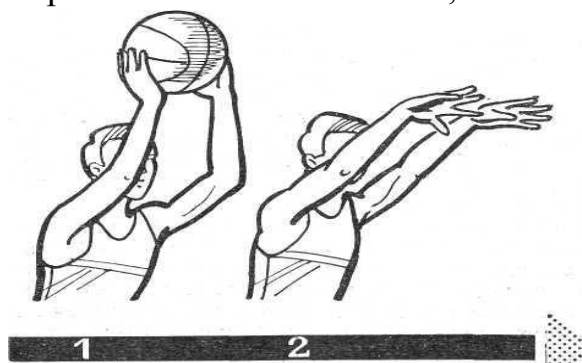


- ведение мяча в движении;

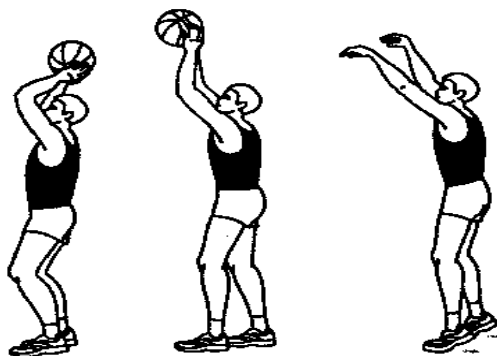


Упражнения для овладения техникой броска мяча:

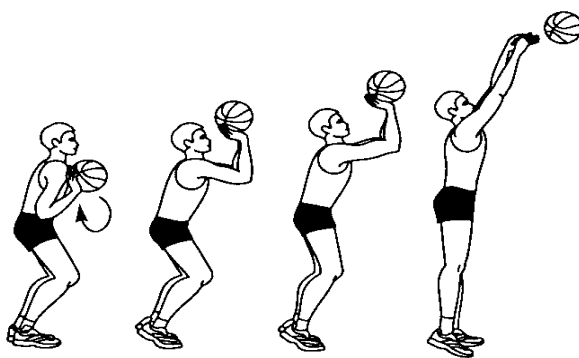
- имитация броска с мячом и без мяча;



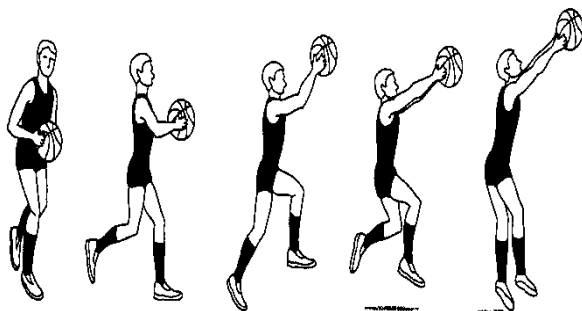
- бросок двумя руками от головы с места;



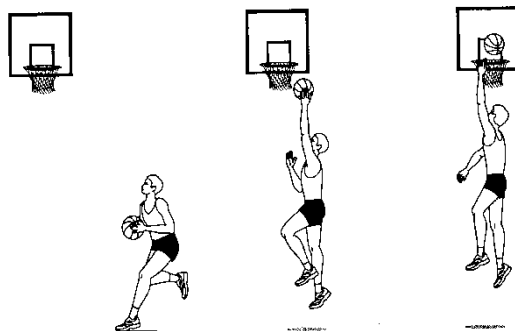
- бросок двумя руками от груди;



- 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

Тактика игры в защите и нападении

Цель: формирование судейских навыков

- отработка судейских жестов в баскетболе

Рекомендации по технике безопасности:

- встать (дома) на размах рук перед зеркалом, отработать жесты судьи.
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занять место по центру площадки для розыгрыша мяча или вдоль боковой линии
- передвигаться по площадке, не препятствуя игрокам;
- свисток должен быть на шнурке на шее.

Ошибки:

- 1) не знание технических приемов игры;
- 2) не знание тактических приемов игры;
- 3) неуверенная и недостаточная амплитуда движения жестов;
- 4) слабый, кратковременный сигнал .

Информационное обеспечение методических рекомендаций

Перечень учебных изданий:

Основные источники для студентов:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
профессии и специальности СПО. – М., 2017

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. www.edu.ru/modules/php
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)