

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.06.2024 16:16
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd160ab4af042f447ab077f8b050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СПО

Чжен С.В. Методические указания для практических занятий по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения специальностей СПО. – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: www.portal-drti.ru](http://www.portal-drti.ru)

Методические указания для практических занятий по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, приказ от 29.06.2017 г. № 613); с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259; с рекомендациями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25.05.2017 г., протокол № 3 для программы подготовки специалистов среднего звена.

Автор: С.В. Чжен - преподаватель отделения СПО ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.....	4
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	13

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПЗ №1

Бег на короткие дистанции.

Обучение технике бега на короткие дистанции.

Особенности техники бега на 200 и 400м.

Специальные упражнения бегуна.

ПЗ №2

Старт и стартовый разгон.

Обучение технике низкого старта, стартового разгона и технике бега по повороту.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

ПЗ №3

Бег по дистанции и финиширование.

Обучение технике бега по дистанции, многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100м.

ПЗ №4

Эстафетный бег.

Обучение технике эстафетного бега.

Обучение технике передачи эстафетной палочки способом «снизу» и «сверху».

ПЗ №5

Бег на средние дистанции.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Обучение технике бега маховым шагом на прямой и на повороте.

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

ПЗ №6

Высокий старт и бег по дистанции.

Обучение технике высокого старта, бег на прямой и на повороте, равномерный бег по дистанции.

ПЗ №7

Бег по повороту и финиширование.

Обучение технике бега по повороту, финиширования и бега по дистанции в целом.

Пробегание отрезков 100-200м при входе в поворот и при выходе с поворота.

ПЗ №8

Бег на длинные дистанции.

Обучение технике бега на длинные дистанции.

Равномерный бег по дистанции.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

ПЗ №9

Переменный бег.

Обучение переменному бегу.

ОФП.

Дыхательные упражнения.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Физические упражнения для коррекции зрения.

ПЗ № 10

Интервальный бег.

Обучение интервальному бегу по дистанции: 100 метров шаг, 100 метров бег трусцой, 100 метров спринт с максимальной выкладкой.

ПЗ № 11

Бег на равнинных участках.

Обучение технике бега на равнинных участках.

Бег в гору и под уклон.

ПЗ № 12

Кроссовая подготовка.

Обучение технике бега по пересеченной местности.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

ПЗ № 13

Бег с преодолением препятствий.

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.

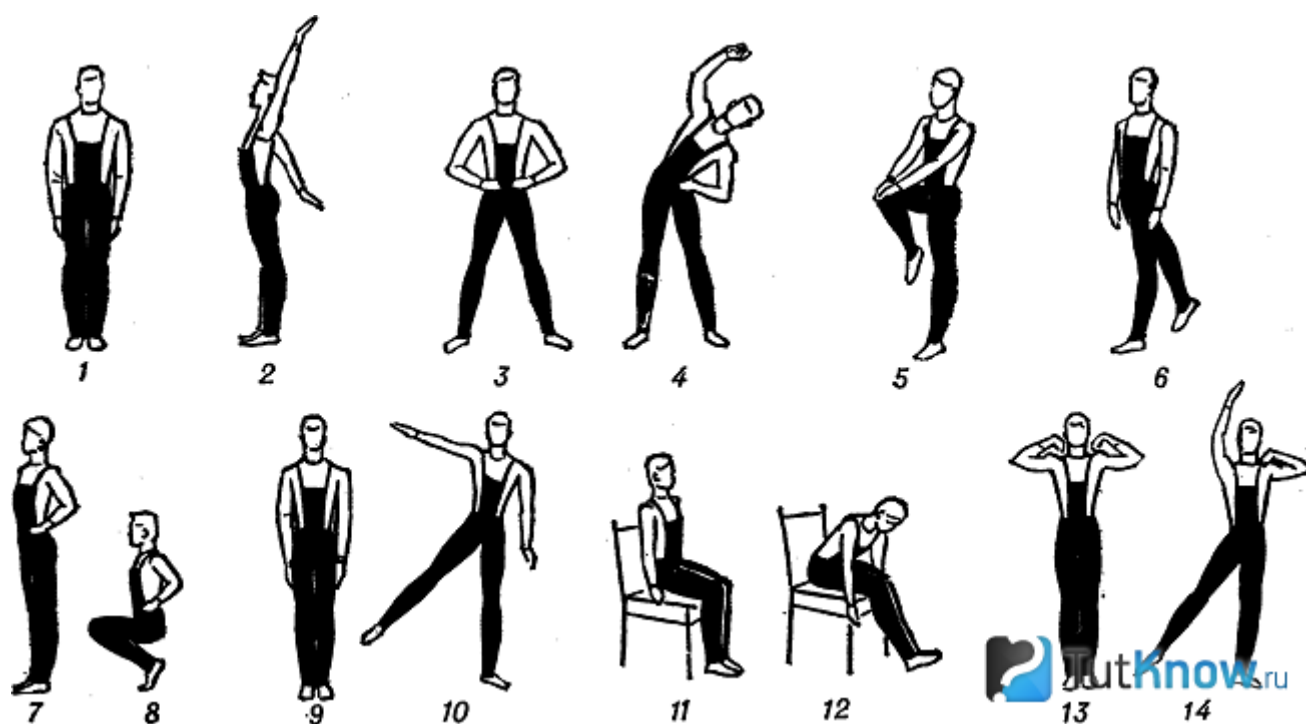
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА.

ПЗ №14.

Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке и на полу.

Упражнения вводной и производственной гимнастики.



ПЗ №15.

Развитие общей силы.

Приседания на одной и двух ногах, поднимание и опускание туловища, поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины, подтягивание на высокой и низкой перекладине, работа на тренажерах.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Физические упражнения для коррекции зрения.

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

ПЗ № 16

Техника перемещений.

Совершенствование исходных положений (стойки), навыки быстрого перемещения различными способами, бег обычный,

приставными шагами с изменением направления и скорости,

прыжки,

остановки,

повороты.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

ПЗ № 17

Техника владения мячом.

Ловля и передача мяча,

встречная передача мяча,

обводка,

дриблинг (низкое ведение),

передача мяча с отскоком от пола,

броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),
упражнения на координацию движения.

ПЗ № 18

Броски мяча в корзину. Штрафные броски.

Совершенствование техники выполнения броска мяча в корзину двумя руками от груди,
двумя руками сверху,
одной рукой от плеча,
одной рукой сверху.

Правила выполнения бросков мяча в движении, в прыжке.

ПЗ № 19

Техника овладения мячом и противодействия.

Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины;
бросок мяча в прыжке,
вырывание,
выбивание и перехваты мяча;
способы противодействия броскам в корзину.

Приемы, применяемые против броска, накрывание.

ПЗ № 20

Техника игры в защите и в нападении.

Упражнения для совершенствования техники игры.

Технико-тактические действия в защите «персональная защита» (прессинг). Технико-тактические действия в нападении (командное) система нападения через «центрального игрока», «без центрального игрока».

ПЗ № 21

Техника безопасности игры.

Правила игры,
техника безопасности игры.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

ПЗ № 22

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,
противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

ПЗ № 23

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча,
противодействие двух и трех игроков без «противника» и «с противником», командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

ПЗ № 24

Учебная игра.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам.

Двусторонняя игра.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

ПЗ № 25

Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

ПЗ № 26

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

ПЗ № 27

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

ПЗ № 28

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение

мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ

ПЗ № 29

Техника стоек и перемещений

Обучение технике выполнения стойки готовности и перемещений;

ходьба,

бег,

приставные шаги,

двойной шаг,

скачок,

прыжок,

падение.

ПЗ № 30

Техника передач мяча двумя руками сверху.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху,

двумя руками вперед (куда игрок обращен лицом),

над собой и назад.

ПЗ № 31

Техника верхней прямой подачи.

Обучение технике верхней прямой подаче,

совершенствование нижней подачи.

ПЗ № 32

Техника нападающего удара.

Обучение технике нападающего удара,

имитация нападающего удара,

прием мяча после нападающего удара.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.

ПЗ № 33

Техника приема мяча двумя руками снизу.

Обучение технике приема мяча снизу двумя руками: прием подачи,

прием в защите (от нападающего удара и «обмана»),

прием-передача, когда мяч направляют партнеру для нападающего удара.

ПЗ № 34

Подача мяча в зону соперника.

Обучение технике подачи мяча в зону соперника.

ПЗ № 35

Техника приема мяча одной рукой.

Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

ПЗ № 36

Блокирование ударов.

Обучение технике блокирования, блокирование ударов в зонах.

ПЗ № 37

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

ПЗ № 38

Тактика игры в защите.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

РАЗДЕЛ 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

ПЗ № 39

Развитие общей силы

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангой, работа на тренажерах для развития специальной силы,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки) и на полу (юноши),

подтягивание на высокой и низкой перекладине,

поднимание прямых ног до угла 90 градусов в вися на перекладине.

Из вися поднимание ног до касания перекладины (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.)

ПЗ № 40

Развитие силовой выносливости

Упражнения: прыжки через скакалку,

приседания на одной и двух ногах,

тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандером,

поднимание и опускание туловища из положения сидя на полу (девушки),

поднимание ног в вися на перекладине до касания перекладины (юноши), подтягивание.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)

РАЗДЕЛ 7. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (ЧАСТЬ 2).

ПЗ № 41

Бег с высокого старта

Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.

ОФП.

Индивидуальная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

ПЗ № 42

Бег по дистанции и финиширование

Совершенствование низкого старта.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

ПЗ № 43

Бег с низкого старта

Совершенствование техники бега с низкого старта:

стартовый разгон,

бег по дистанции,

финиширование.

ПЗ № 44

Эстафетный бег

Совершенствование техники эстафетного бега.

Эстафетный бег 4x100 м, 4x400м

ПЗ № 45

Передача эстафетной палочки в зоне передачи

Совершенствование техники эстафетного бега:

передача эстафетной палочки в «зоне передачи»

ПЗ № 46

Метание гранаты

Обучение техники метания мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега, используя 4-шажный вариант броскового разбега и отведение метаемой руки способом «прямо – назад».

Ознакомление с техникой метания.

Держание гранаты и бросок с места.

Обучение финальному усилию при бросках с места и с шага, технике бросковых шагов, технике отведения гранаты.

Свободный бег с гранатой в руке.

Совершенствование техники метания мяча способом «из-за головы через плечо» с разбега.

ПЗ № 47

Прыжок в длину с разбега

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальные упражнения прыгуна в длину,

подготовительные упражнения.

ПЗ № 48

Прыжок способом «согнув ноги»

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину, подготовительные упражнения.

ПЗ № 49

Совершенствование техники прыжка

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Специальные и подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная учебная литература*:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 271 с.: ил. ISBN 978-5-09-043039-5.

Дополнительная учебная литература*:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова / Под общ. ред. доктора пед. наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 200 с.: ил. – (Инновационная школа). ISBN 978-5-00092-902-5

** Основная и дополнительная учебная литература представлена электронными учебными изданиями (ЭУИ), доступными для пользования в читальном зале библиотеки ДРТИ (сублицензионный договор от 25.06.2019 № ИП 2505; срок действия лицензии – с 25.06.2019 по 25.06.2020 гг.; срок пользования – 5 лет с момента активации кодов доступа к ЭУИ).*

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>
3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>
4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – 2018. – №1-4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Наименование программного обеспечения	Назначение
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу www.portal-drti.ru из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online-классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль». преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

Возможность доступа к электронно-библиотечным системам

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
ЭБС «Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/	Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
ЭБС Юрайт https://www.biblio-online.ru	Фонд ЭБС «Юрайт» – это более 5000 наименований учебников и учебных пособий для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому в соответствии с требованиями ФГОС; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	верстки).
ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
Microsoft Office	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

Перечень информационных справочных систем

Наименование ИСС	Назначение
ИСС «Консультант +»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: <\\Base\192.168.10.10\для обмена по дфагту\ИТ в обучении>