

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.А. Махновский  
«09» февраля 2022г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по учебной дисциплине  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся специальности  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
Квалификация: разработчик веб и мультимедийных приложений

Магнитогорск, 2022

## **ОДОБРЕНО**

Предметной / Предметно-цикловой комиссией  
«Физической культуры и БЖ»  
Председатель И.О. А.А. Волков  
Протокол № 5 от 19.01.2022

Методической комиссией МпК

Протокол № 1 от 26.01.2022

### **Разработчик:**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» Многопрофильный колледж Светлана  
Каюмовна Габидуллина

Методические указания по выполнению практических работ разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание практических работ ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессионального(ых) модуля(ей) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и овладению профессиональными компетенциями.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ .....	4
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	5
Практическое занятие №1 .....	5
Практическое занятие №2 .....	6
Практическое занятие № 3-4 .....	7
Практическое занятие № 5-7 .....	8
Практическая работа № 8, 10 .....	10
Практическое занятие № 9 .....	12
Практическое занятие № 11, 13 .....	13
Практическое занятие №13 .....	14
Практическое занятие № 14, 16 .....	15
Практическое занятие № 15 .....	16
Практическое занятие № 17, 19 .....	17
Практическое занятие № 18 .....	18
Практическое занятие № 20-22 .....	19
Практическое занятие № 23-25 .....	21
Практическое занятие № 26-27 .....	22
3 Информационное обеспечение .....	24

# 1 ВВЕДЕНИЕ

Важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки обучающихся составляют практические занятия.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование профессиональных практических умений (умений выполнять определенные действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности) или учебных практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности.

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено проведение практических занятий.

В результате их выполнения, обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Содержание практических занятий ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению **общих компетенций**:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Выполнение обучающихся практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» направлено на:

- *обобщение, систематизацию, углубление, закрепление, развитие и детализацию полученных знаний по конкретным темам учебной дисциплины;*

- *формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;*

- *формирование и развитие умений: наблюдать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследования, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков;*

- *выработку при решении поставленных задач профессионально значимых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.*

Практические занятия проводятся после соответствующей темы, которая обеспечивает наличие знаний, необходимых для ее выполнения.

## 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### Введение

#### Практическое занятие №1

#### Входной контроль

**Цель:** оценить уровень физического развития.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- оценивать развитие своих физических качеств;
- применять правила техники безопасности на практике.

**Материальное обеспечение:**

спортивный стадион, спортивный зал, свисток, секундомер, фишки

**Задание:**

1. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.
2. Разминочный бег,
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Выполнение контрольных нормативов.
6. Упражнения на гибкость.
7. Заполнение ПФЗ.

**Порядок выполнения работы:**

1. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.
2. Разминка.
3. Выполнение контрольных нормативов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг

**Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Заполнение ПФЗ

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
500 м	-	-	-	1.50,0	1.55,0	2.05,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	40	35	30

# Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

## Практическое занятие №2

### Выполнение комплексов упражнений

**Цель:** повышение функционального состояния организма и физической подготовленности

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- выполнять упражнения избирательно и последовательно;
- формировать основы здорового образа жизни.

**Материальное обеспечение:**

спортивный стадион, спортивный зал, свисток, секундомер, фишки

**Задание:**

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг

**Форма представления результата:**

- подобрать индивидуальный комплекс упражнений

**Критерии оценки:**

Оценивается умение обоснованно и грамотно подбирать упражнения в зависимости от поставленных задач:

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**Тема 2.1. Общая физическая подготовка**  
**Практическое занятие № 3–4**

Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.

**Цель:** укрепление здоровья посредством физических качеств, повышение работоспособности организма

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- использовать приобретенные знания в совершенствовании физических качеств, распределять физическую нагрузку.

**Материальное обеспечение:**

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки.

**Задание:**

1. Перестроения,
2. Различных видов ходьбы,
3. Беговые и прыжковые упражнения,
4. Комплексы общеразвивающих упражнений: в парах, с предметами.
5. Упражнения для развития физических качеств.
6. Ведение ПФЗ.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминочный бег,
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Специальные упражнения на выносливость.
6. Собственно силовые упражнения.
7. Упражнения на гибкость.
8. Заполнение ПФЗ.

**Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	80	130	100	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

## Тема 2.2. Легкая атлетика

### Практическое занятие № 5–7

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.  
Воспитание двигательных качеств и способностей. Контрольные нормативы

**Цель:** Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

#### **Выполнив работу, Вы будете:**

##### **уметь:**

- низкий, средний, высокий старт;
- бег по дистанции;
- финиширование;
- тактика бега;
- бег по виражу.

#### **Материальное обеспечение:**

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки

#### **Задание:**

1. Ускорения 30, 60 м по 3–4 раза.
2. Пробегание отрезков 100м, 200м – в 50%, 70% силы.
3. Пробегание отрезков 400м, 800м – в 50%, 70% силы.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на гибкость.
6. Специальные скоростно-силовые упражнения.
7. Длительный равномерный бег.
8. Бег с низкого старта, с высокого старта.
9. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, ног, спины, живота
10. Бег по виражу.
11. Специальные упражнения на выносливость.
12. Кроссовый бег.
13. Ведение ПФЗ.

#### **Порядок выполнения работы:**

- 1 Разминочный бег.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Специальные беговые упражнения.
4. Специальные упражнения для развития физических качеств.
5. Игры с элементами бега.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость

#### **Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.



**Критерии оценки:**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
500 м				1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3,52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-

## Тема 2.3.1. Баскетбол

### Практическая работа № 8, 10

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий Контрольные нормативы.

**Цель работы:** Совершенствование техники владения мячом.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- ведение мяча;
- передачи мяча;
- перемещение в стойках (низкая средняя, высокая) баскетболиста;
- броски мяча с различной дистанции;
- штрафные броски;
- технические действия в нападении защите;
- технико-тактические действия в защите и нападении.

**Материальное обеспечение:**

спортивные зал, баскетбольные мячи, свисток.

**Задание:**

1. Стойки баскетболиста и работа ног (перемещения, повороты, остановки).
2. Ведение мяча (дриблинг).
3. Передачи мяча (различными способами, с изменением расстояния, в движении).
4. Броски мяча (с различной дистанции, отработка движения кистью).
5. Штрафные броски.
6. Учебная игра.
7. Атакующие действия с мячом.
8. Действия в защите (заслоны, выход из заслона, финты, игра под щитом).
9. Тактические действия в защите (игра в защите против игрока с мячом, без мяча, зонная защита комбинированные системы защиты).
10. Ведение ПФЗ.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Индивидуальная работа (отработка техники владения мячом).
4. Командные взаимодействия.
5. Игры с элементами различных систем защиты.
6. Учебная игра с применением зонной и комбинированной защиты.
7. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
8. Общая физическая подготовка.

**Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6

Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

## Тема 2.3.1. Баскетбол

### Практическое занятие № 9

Тренировочные игры на счет. Судейство.

**Цель работы:** Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- применять правила игры в баскетбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях;
- судить баскетбол.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, баскетбольные мячи, свисток.

**Задание:**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Стритбол.
3. Учебно-тренировочная игра
4. Судейство.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Игры с использованием элементов баскетбола.
4. Учебная игра с судейством.
5. Упражнения на развитие физических качеств.

**Критерии оценки:**

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## Тема 2.3.2. Волейбол

### Практическое занятие № 11, 13

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

**Цель работы:** Совершенствование техники игры:

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- технические действия в волейболе.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

**Задание:**

1. Стойки волейболиста и работа ног (перемещения, прыжки).
2. Передачи мяча (верхняя, нижняя).
3. Подачи мяча (верхняя, нижняя).
4. Учебная игра.
5. Ведение ПФЗ.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
3. Подачи мяча.
4. Учебная игра.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения на гибкость.

**Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

## Тема 2.3.2. Волейбол

### Практическое занятие №13

Тренировочные игры на счет. Судейство.

**Цель работы:** Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- применять правила игры в волейбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях;
- судить волейбол.

**Материальное обеспечение:**

спортивные зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

**Задание:**

1. Правила игры в волейбол
2. Учебно-тренировочная игра
3. Судейство.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).
3. Игры с использованием элементов волейбола.
4. Учебная игра с судейством.
5. Упражнения на развитие физических качеств.

**Критерии оценки:**

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## Тема 2.3.3. Бадминтон

### Практическое занятие № 14, 16

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

**Цель работы:** Совершенствование техники игры в бадминтон.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- перемещения;
- стойки;
- удары;
- подачи.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

**Задание:**

1. Правильный хват ракетки.
2. Перемещения, стойки.
3. Подача.
4. Учебная игра

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники перемещений, стойки.
3. Подача.
4. Работа под сеткой (укороченные удары).
5. Нападающие удары.
6. Учебная игра.
7. Общая физическая подготовка

**Форма представления результата:**

- контрольный норматив техника подачи.

**Критерии оценки:**

Оценивается техника выполнения подачи

Зачтено	Не зачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## Тема 2.3.3. Бадминтон

### Практическое занятие № 15

Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.

**Цель работы:** Изучение и применение правил игры в бадминтон. Судейство.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

**Задание:**

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий.
3. Учебная игра с судейством.
4. Общая физическая подготовка.

**Форма представления результата:**

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

### Критерии оценки

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов



## Тема 2.3.4. Настольный теннис

### Практическое занятие № 17, 19

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

**Цель работы:** Совершенствование техники игры.

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- набивание мяча;
- подачи мяча;
- накаты мяча;
- подрезки мяча;
- подставки.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики.

**Задание:**

1. Правильный хват ракетки.
2. Набивание мяча.
3. Подача мяча.
4. Подрезка.
5. Накат.
6. Учебная игра

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники (хват ракетки, набивание).
3. Подача мяча.
4. Накат и подрезка мяча.
5. Учебная игра.
6. Общая физическая подготовка.

**Форма представления результата:**

- контрольный норматив набивание мяча;
- контрольный норматив техника подачи мяча.

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча:						
• ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
• тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
• ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
• по прямой	5	4	3	5	4	3
• по диагонали	5	4	3	5	4	3

## Тема 2.3.4. Настольный теннис

### Практическое занятие № 18

Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.

**Цель работы:** Изучение и применение правил игры в настольный теннис

**Выполнив работу, Вы будете:**

**уметь:**

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики

**Задание:**

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

**Порядок выполнения работы:**

1. Ознакомиться с правилами
2. Посмотреть видеофрагмент игры, обращая внимание на судейство.
3. Выучить жесты судей
4. Отсудить игру в настольный теннис.

**Форма представления результата:**

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

### Критерии оценки

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## Тема 2.4. Аэробика

### Практическое занятие № 20–22

Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. Контрольные нормативы

#### Цель работы:

Разучивание и выполнение комплексов упражнений для коррекции фигуры.  
Умение самостоятельно подбирать упражнения для комплексов упражнений по аэробике.

#### Выполнив работу, Вы будете:

##### уметь:

- выполнять комплексы упражнений под видео изображения;
- самостоятельно подбирать упражнения для комплекса упражнений.

#### Материальное обеспечение:

спортивный зал, телевизор, DVD-плеер, гимнастические коврики.

#### Задание:

1. Основы методики тренинга.
2. Основы правильного питания и здорового образа жизни.
3. Физиологические особенности женского организма.
4. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
5. Силовая подготовка.
6. Упражнения для коррекции фигуры.
7. Стрейчинг.
8. Ведение ПФЗ.

#### Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг.
6. Ведение ПФЗ.

#### Форма представления результата:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке.

#### Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг.

#### Форма представления результата:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке.

#### Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	девушки		
	5	4	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине			

(ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	15	12

## Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

### Практическое занятие № 23–25

Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. Контрольные нормативы.

**Цель работы:** Знакомство с устройством и работой на тренажерах и составление комплексов упражнения на различные группы мышц.

#### Выполнив работу, Вы будете:

##### *уметь:*

- составлять комплексы для различных групп мышц;
- работать на различных тренажерах.

#### Материальное обеспечение:

тренажерный зал, тренажеры.

#### Задание:

1. Основы методики работы с тренажерами.
2. Основы правильного питания и здорового образа жизни.
3. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
4. Силовая подготовка.
5. Упражнения для коррекции фигуры.
6. Стрейчинг.
7. Ведение ПФЗ.

#### Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг.

#### Форма представления результата:

- подобрать индивидуальный комплекс упражнений  
- контрольные нормативы по общей физической подготовке

#### Критерии оценки:

Оценивается умение обоснованно и грамотно подбирать упражнения в зависимости от поставленных задач

Выполнять нормативы по ОФП и силовой подготовке:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши		
	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1

### Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

#### Практическое занятие № 26–27

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

**Цель:** формирование специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

#### Выполнив работу, Вы будете:

##### уметь:

- формировать прикладные двигательные умения и навыки, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.
- повышать работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным условиям труда и адаптироваться к избранной трудовой деятельности.

#### Материальное обеспечение:

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки.

#### Задание:

1. Пробегание отрезков 400м, 800м – в 50%, 70% силы.
2. Беговые упражнения.
3. Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц.
4. Длительный равномерный бег.
5. Упражнения профессионально-прикладной направленности.
6. Упражнения на быстроту рук, ног, туловища.
7. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста
8. ПФЗ.

#### Порядок выполнения работы:

1. Разминочный бег,
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Длительный равномерный бег.
5. Упражнения профессионально-прикладной направленности
6. Специальные упражнения на выносливость.
7. Собственно силовые упражнения.
8. Упражнения на гибкость.

#### Форма представления результата:

- Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

#### Критерии оценки:

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся умеет:	Обучающийся не может выполнить

<ul style="list-style-type: none"><li>– самостоятельно выполнять практические задания;</li><li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li><li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li></ul>	самостоятельно ни один из пунктов
--	-----------------------------------

### 3 Информационное обеспечение

#### Основные источники:

1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. - Макрообъект.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/view3/929821/1> - Загл. с экрана.

#### Дополнительные источники:

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО) [Электронный ресурс]: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/view3/930508/1> - Загл. с экрана.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433532> - Загл. с экрана.
3. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true>. - Макрообъект.

#### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019>. – Загл. с экрана

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ Договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
	Д-593-16 от 20.05.2016	20.05.2017
	Д-1421-15 от 13.07.2015	13.07.2016
MS Office 2007	№135 от 17.09.2017	бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный	Д-300-18 от 21.03.2018	28.01.2020
	Д-1347-17 от 20.12.2017	21.03.2018
	Д-1481-16 от 25.11.2016	25.12.2017
	Д-2026-15 от 11.12.2015	11.12.2016
7 Zip	свободно распространяемое	бессрочно

#### Интернет-ресурсы



1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/> - , свободный.– Загл. с экрана. Яз. рус.
2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/> , свободный.– Загл. с экрана. Яз. рус.